

อนาลโยวาท

พระเทพมงคลญาณ (หลวงพ่อสนธิ์ อนาลโย)

วัดพุทธบูชา กรุงเทพมหานคร

ในวาระอายุวัฒนมงคลครบ ๘๕ ปี

อนาลโยวาท พระเทพมงคลญาณ (หลวงพ่อสนธิ์ อนาลโย) ในวาระอายุวัฒนมงคลครบ ๘๕ ปี



อยู่กับโลก อย่าหลงโลก

อยู่กับธรรม อย่าหลงธรรม

ถ้าไม่หลงทั้งสองอย่าง ปัญหาก็หมดไป



พระเทพมงคลญาณ

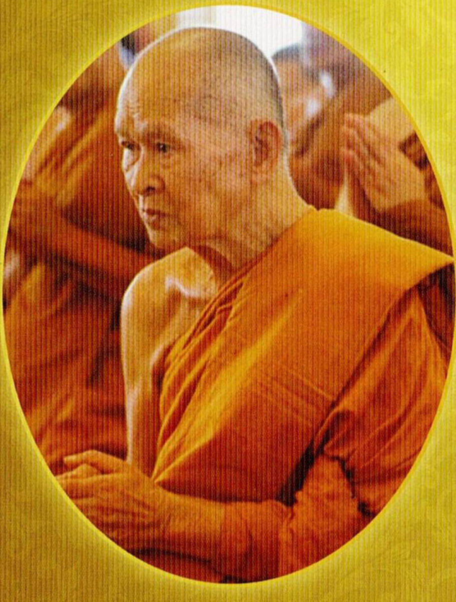
(หลวงพ่อสนธิ์ อนาลโย)

เจ้าอาวาสวัดพุทธบูชา

สิริอายุครบ ๘๕ ปี

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒










คำนำ

พระเทพมงคลญาณ (หลวงพ่อสนธิ์ อนาลโย) หรือที่หลายท่านเรียก หลวงปู่สนธิ์ อนาลโย เป็นพระเถระที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ มีปฏิปทาน่าเคารพเลื่อมใส เป็นที่เคารพนับถือของพุทธศาสนิกชนทั่วไป หลวงพ่อมีความเมตตาอันไม่มีประมาณกับทุกคน ตั้งใจจะอบรมสั่งสอนให้ทุกคนประพฤติปฏิบัติดี นอกจากการเผยแผ่ธรรม เทศนาธรรม สั่งสอนศิษย์แล้ว หลวงพ่อได้สร้างคุณงามความดีให้เป็นที่ประจักษ์ในด้านการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา สร้างวัด และศาสนสถานในหลายจังหวัด ให้เป็นสถานที่ปฏิบัติศาสนกิจของพระภิกษุ สามเณร อุบาสก และอุบาสิกา สร้างความปลาบปลื้ม และเคารพศรัทธาในองค์หลวงพ่อเป็นอย่างสูง

ในโอกาสที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อ จะมีอายุวัฒนมงคลครบ ๘๕ ปีในวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒ คณะศิษยานุศิษย์ ได้รวบรวมเทศนาธรรม โอวาทธรรม คติธรรมคำสอนของหลวงพ่อมาเรียบเรียง จัดพิมพ์เป็น

“อนาลโยวาท พระเทพมงคลญาณ” เพื่อให้พุทธศาสนิกชนที่ไม่มีโอกาสได้ฟังธรรมจากองค์หลวงพ่อได้อ่าน และเข้าใจในคำสอนแล้ว นำไปประพฤติปฏิบัติ

อานิสงส์ผลบุญอันเกิดจากการพิมพ์หนังสือ “อนาลโยวาท” ของหลวงพ่อเล่มนี้ ขอน้อมถวายเป็นอาจาริยบูชาแด่พระเดชพระคุณ พระเทพมงคลญาณ (หลวงพ่อสนธิ์ อนาลโย) และขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย โปรดอภิบาลรักษาให้หลวงพ่อมีสุขภาพ พลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง มีอายุยืนยาวนาน เพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สืบต่อไป

คณะผู้จัดทำหนังสือ ขอกราบขอบพระคุณ และขออนุโมทนาบุญ ต่อผู้มีจิตศรัทธาทุกท่าน ที่ได้ร่วมเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขอกุศลผลบุญโปรดดลบันดาลให้ทุกท่านประสบความสุข ความสำเร็จเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ทุกประการ และหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเกิดประโยชน์แด่ผู้อ่านและผู้ปฏิบัติธรรม ที่น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองต่อไป หากมี

ข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำหนังสือ ขอน้อมรับและกราบขออภัย มา ณ โอกาสนี้ด้วย

รองศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ ดวงเดือน
ในนามคณะผู้จัดทำหนังสือ
๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒

กิตติกรรมประกาศ

หนังสือ "อนาลโยวาท พระเทพมงคลญาณ" เล่มนี้ คณะผู้จัดทำได้รวบรวมจากเทศนาธรรม คติธรรมคำสอน โอวาทธรรมของหลวงพ่อมาเรียบเรียง ให้พุทธศาสนิกชนได้อ่านและนำไปปฏิบัติ เพื่อการเข้าถึงพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

หนังสือเล่มนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี ด้วยความเมตตาจากพระครูวิมลปัทมนันท์ (พระกิตติภพ สุเมโธ) เจ้าอาวาส วัดป่าภูปัง จังหวัดอุบลราชธานี พระครูสังฆรักษ์ (พระนิตินัย ธีรวังโส ดร.) รักษาการเจ้าอาวาสวัดป่าเมตตาวนาราม จังหวัดเชียงราย ที่ได้ช่วยรวบรวมข้อมูลบางส่วน จากเทศนาธรรมของหลวงพ่อ และจากประสบการณ์ตรงที่ได้รับการอบรมสั่งสอนจากหลวงพ่อ ในฐานะพระลูกศิษย์ใกล้ชิด ในส่วนของรูปและเนื้อหาที่เป็นบารมีของหลวงพ่อในต่างแดน ได้รับความอนุเคราะห์จาก พระสุจิต สุคโต วัดนิวสาลวัน ประเทศบังคลาเทศ ส่วนรูปอื่นๆ ที่เป็นกิจกรรมที่หลวงพ่อได้ปฏิบัติ ได้รับความอนุเคราะห์จากพระพีรวัส เมธิโก วัดป่าภูปัง

จังหวัดอุบลราชธานี และประเด็นสุดท้ายซึ่งเป็นชื่อหนังสือเล่มนี้ ได้รับความกรุณาจากท่านเจ้าคุณพระสุธีวินยานุวัตร (พระมหาบุญทัม คุตฺตปุญฺโญ ป.ธ.๙) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพุทธบูชา กรุงเทพฯ ที่ได้เมตตา สนธิคำให้จึงได้ชื่อว่า "อนาลโยวาท"

คณะผู้จัดทำหนังสือ ขอกราบขอบพระคุณและกราบอนุโมทนาบุญกับพระเดชพระคุณ พระภิกษุสงฆ์ทุกรูปมา ณ โอกาสนี้ และขอกุศลผลบุญ โปรดดลบันดาลให้ทุกรูปที่มีส่วนช่วยในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ จงเจริญในธรรมและบรรลุมรรคผลนิพพานในอนาคตกาลอันใกล้นี้เทอญ

รำลึก...ในพระคุณหลวงพ่อสนธิ์

ย้อนกลับไปครั้งอดีตกาลหนก่อน
แดนดงดอนเลิงนกทาถิ่นอีสาน
ถือกำเนิดสังฆรัตน์พระอาจารย์
ล่วงวันวารเติบใหญ่ใจน้อมธรรม

ครั้งวัยเยาว์จิตว่างวางขันธ์ห้า
ไม่นำพาโลกธรรมหลงถลำ
หน่ายสังเวชการเวียนว่ายกฎแห่งกรรม
มุ่งกระทำให้รู้แจ้งไม่แคลงใจ

ก้าวสู่พุทธบุตรหยุดกิเลส
บุญเขตท่านเพียรสร้างสว่างใส
อวิชชาดับลงที่กลางใจ
ประทีปไขสว่างพลันอนันตกาล

สว่างแล้วท่านพ้นแล้วเครื่องเศร้าหมอง
ตามครรลองมรรคแปดท่านแตกฉาน
อัตตาสิ้นนิวรณ์ดับหมดเชื้อมาร
กิเลสสลาญผลาญสิ้นไม่กลับมา

ก้มลงกราบวันทาหลวงปู่สนธิ์
พระผู้ดลสรรสร้างพระศาสนา
พระคุณท่านสถิตมั่นทุกเวลา
พระเมตตาสถิตหล้านิรันดร

ยี่สิบเจ็ดพฤษภาเวียนบรรจบ
เวียนมาครบวาระดิถีสมัย
แปดสิบห้าพระดวงแก้วดวงหทัย
พิศุทธิ์ใสผ่องผุดวิมุติธรรม

ทุกคำสอนหลวงปู่สนธิ์ยังจำมั่น
ทุกคืนวันท่านเพียรย้ำอย่าถลำ
มีสติมั่นพุทโธมุ่งกระทำ
จะเลิศล้ำจิตหลุดพ้นสิ้นเวรภัย

เหนื่อยก็พักหนักก็วางพึงระลึก
ให้ตรองตรึกอย่าถือมั่นจิตผ่องใส
จงทำใจให้ว่างผ่องอำไพ
กิเลสไซร้อัตตาไม่ราวี

วางให้เป็นวางให้เหมาะวางถูกที่
วางให้ดีประสบสุขเปี่ยมสุขี
เย็นสบายไร้มลทิน มารหลีกลี้
จิตดวงนี้อาบอิ่มนิจนิรันดร์

เมื่อจิตใสไร้มลทินบริสุทธิ์
คุณพระพุทธ คุณพระธรรมส่องเฉิดฉัน
คุณพระสงฆ์ปกปักคอยคุ้มกัน
ประเสริฐล้ำฉ่ำเย็นสิ้นเวรสิ้นภัย

กรานกราบก้มประนบนอบน้อมเศียรเกล้า
พระผ่านด้าวเดินดงธุดงค์สถาน
ทุกย่างก้าวมุ่งปราบกิเลสมาร
ทุกวันวารบำเพ็ญพรตมิลดรอน

หลวงปู่สนธิ์อนาลโยพระผ่องแผ้ว
หมดสิ้นแล้วซึ่งอาลัยท่านถอดถอน
สลัดสิ้นอัตตามิอาวรณ์
พระผู้สอนชี้ทางศิษย์พิชิตมาร

หลวงปู่สนธิ์แผ่เมตตามหาศาล
ไร้ประมาณดุจน้ำฝนโลกขับขาน
พรหมวิหารแผ่ปกทุกดวงมาลย์
แม้ไหลผ่านเพียงนิดก็ชุ่มเย็น

แปดสิบห้าแห่งอายุลุสมัย
ประทีปไขแสงธรรมชนล้วนเห็น
ดั่งดวงแก้วเพริศแพร้วร่มโพธิ์เย็น
ประดับเด่นแห่งวัดพุทธบูชา

ขอคุณพระไตรรัตน์จงเป็นฉัตร
ช่วยขจัดโรคาพาธทุกสาขา
ให้หลวงปู่แข็งแรงทุกเวลา
ศิษย์วันทาก้มกราบรำลึกคุณ

ไมตรี พรวิจิตรเจริญ

ประพันธ์

สถานที่สำคัญๆ ในวัดพุทธบูชา



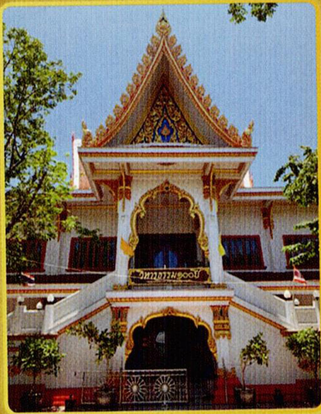
พระพุทธชินราช พระประธานในอุโบสถ วัดพุทธบูชา



พระมหาเจดีย์พุทธบูชา



รูปหล่อเหมือน หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต



วิหารธรรม ๑๐๐ ปี พระพุทธวิริยากร
(หลวงพ่อเพิ่ม กตปุญโญ)



พระแก้วหยก ๓ องค์
สีขาว สีเขียวและสีดำ



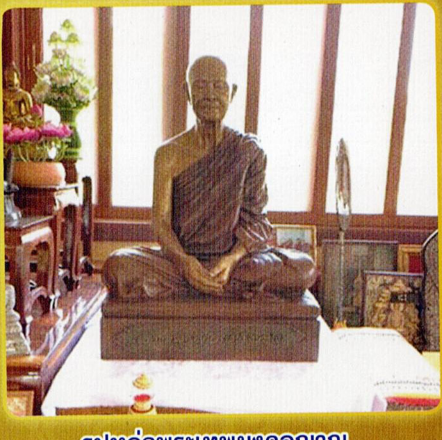
พระนิรันตราย



พระแก้วไม้สีดำ



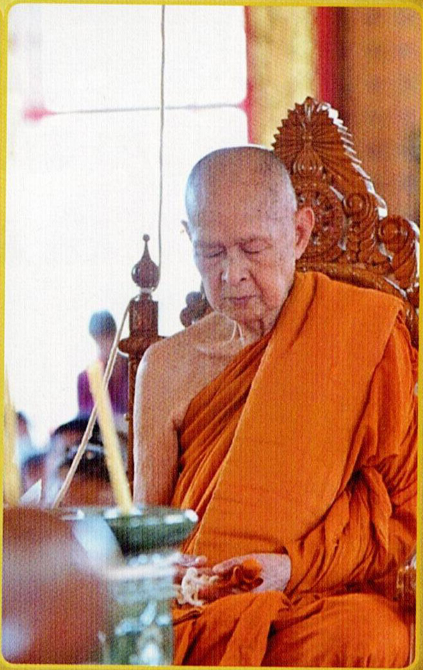
รูปหล่อพระพุทธวิริยากร
(หลวงพ่อเพิ่ม กตปุญโญ)



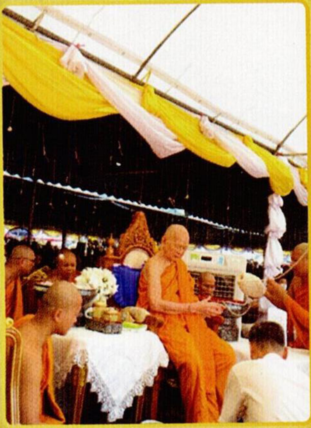
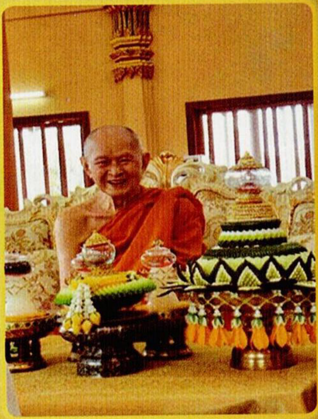
รูปหล่อพระเทพมงคลญาณ
(หลวงพ่อสนธิ์ อนาลโย)

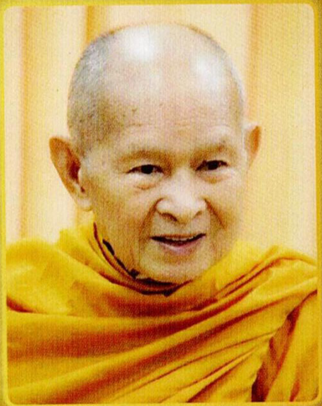




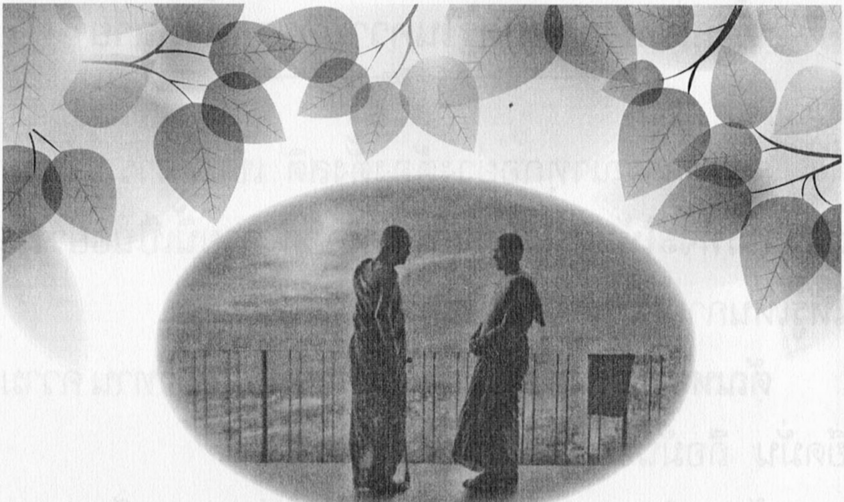






สารบัญ



“ปราบความโลภด้วยการให้
ปราบความโกรธด้วย การรักษาศีล
ปราบความโง่ ความมืดด้วยการอบรมให้เกิด
ปัญญา”

ตั้งสติ พึงกำหนดรู้ในความอยากทั้งหลาย

การพิจารณาทุกอย่างต้องตั้งสติ เช่นพิจารณากาย ต้องการที่จะให้สติระลึกอยู่ในกาย ว่า กายนี้เป็นอย่างไร ให้รู้เห็นกาย ตามความเป็นจริง

ตัณหา คือ การดิ้นรน ทะยานอยาก มีอุปาทาน ความยึดมั่น ถือมั่นอยู่ในกายว่า เป็นของๆ เรา

ถ้าเราพิจารณาว่า กายนี้เป็นของไม่สะอาด มี ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง หรือในอาการ ๓๒ เป็นสิ่งสกปรกโสโครก อาจย่อยสลาย เป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม โดยสุดท้าย ไม่มีอะไรเลย

การหมั่นพิจารณากายดังนี้อยู่ตลอดเวลา และพิจารณาทั้งสังขารภายนอก และภายใน จะเห็นอาการเกิด ดับๆ ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร ดังเช่นที่เคยได้รับการสั่งสอนว่า

“มีแต่ ทุกข์ เท่านั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ ทุกข์ เท่านั้นที่ตั้งอยู่ มีแต่ ทุกข์ เท่านั้นที่ดับไป”

การพิจารณาเนืองๆ จนเกิดการยอมรับ ก็สามารถผ่อนคลาย ตัณหา คือ ความอยาก ความทะยานอยาก อย่าง

หย่าบที่ติดอยู่ในกาย ให้บรรเทาลง เป็น ศีลสังวร อินทรีย์สังวร ทำให้จิตใจ เรามีความสุข เย็นสบาย ความดิ้นรนทะยานอยากที่ทำให้วุ่นวายไปในกายตนเอง กายของผู้อื่นก็จะลดลง และเกิดความยับยั้ง ปฏิบัติไปในทางที่ถูกต้อง และการปฏิบัติจิตภาวนาก็จะมีความสำคัญ ต่อไป

เมื่อพิจารณา”กาย” ให้เข้าใจ แจ่มแจ้งดีแล้ว ให้ใช้สติปัญญา พิจารณาตัณหาจริตอย่างละเอียด ได้แก่ เวทนา ๓ คือ

“ความรู้สึกเป็น สุข ความรู้สึก เป็นทุกข์ ความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์”

ซึ่งมีเป็นพื้นฐานในจิตของมนุษย์ หรือจะพบเห็นในโลกธรรม คือ เครื่องประจำโลก ตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน และอนาคตก็มีอย่างนี้ ได้แก่

“ลาภ-เสื่อมลาภ ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์”

ทุกคนในโลกต้องประสบแน่นอน แม้แต่พระพุทธองค์ของเรา ก็ไม่มีข้อยกเว้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้เรา ท่านทั้งหลาย จงมี**สติ**รู้ตัวตลอดเวลาว่า ขณะนี้กำลังประสบทุกข์

ขณะนี้กำลังประสบสุข และสักแต่ว่า รู้ เท่านั้น ไม่ให้หวั่นไหวไปตามกระแสโลก เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยง เช่น เขานินทาเรา เรามีสติฟังดูเฉยๆ ไม่หวั่นไหว เรื่องก็จบ

"ดังนั้น ปัญหามี ควรดับที่ตัวเรา เรื่องเหล่านั้นก็จะจบลงเอง"

สติ ระลึกรู้อยู่ว่า การเกิดสุข เกิดทุกข์นั้นมาจากตัณหา ความดิ้นรน ทะยานอยาก ฉะนั้นพระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ว่า ทุกข์เกิดจากตัณหา สมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ดังนั้น ต้องมีสติ พิจารณาเวทนานี้ จะเป็นเรื่องละตัณหาอย่างละเอียด

ขณะเดียวกัน การพิจารณาที่ จิตใจเรา ให้รู้ว่า จิตเป็นอย่างไร ผ่องใส เศร้าหมอง หดหู่ น้อยใจ อิจฉา ริษยา มีกามราคะ ฉันทะ โกรธไหม หรืออะไรไหม เพราะ

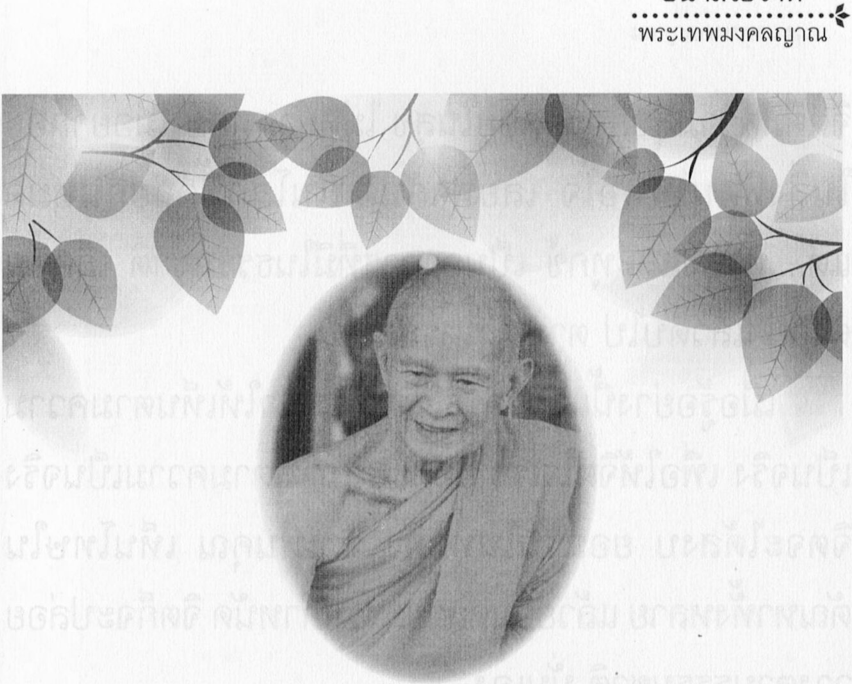
• การพิจารณากายตน หรือกายของผู้อื่น เพื่อละตัณหาอย่างหยาบ

• ส่วน การตั้งสติ พิจารณา อาการเวทนาที่เกิดขึ้นได้ชื่อว่า พิจารณาละตัณหาอย่างละเอียด เพราะบุคคลส่วนใหญ่ มักติดในเวทนา ต้องการสุขเป็นที่ตั้ง เมื่อกาย

จิตดีมีความสุขก็จะติดอยู่ในสุข ไม่อยากทุกข์ ไม่อยากอยู่ในสิ่งที่ตนไม่พอใจ เลยพากันติดในโลกนี้ด้วยกันหมด แต่....ทั้งสุขและทุกข์ เป็นอาการที่มีในธรรมชาติ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ตามกฎไตรลักษณ์

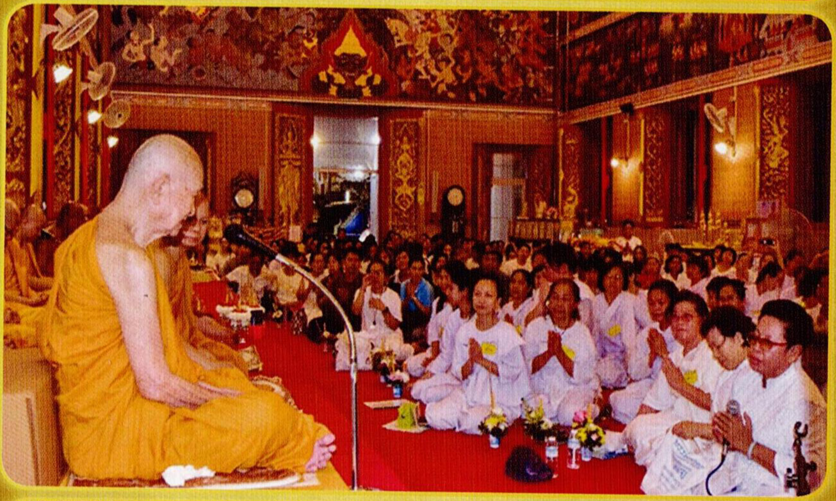
เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ควรเร่งพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง เพื่อให้จิตใจเรา ยอมรับสภาพตามความเป็นจริง จิตจะได้สงบ ยอมรับในทุกสิ่ง จิตเห็นคุณ เห็นโทษในตัณหาทั้งหลาย แล้วย่อมคลายความกำหนัด จิตก็จะปล่อยวางตามธรรมชาติ นั่นเอง

ประโยชน์ส่วนตนส่วนรวม
จากคำสอนของพระพุทธเจ้า
“สิ่งไหนมีประโยชน์ ถูกต้องควรทำหนึ่ง
สิ่งไหนถูกต้อง ไม่มีประโยชน์ ไม่ควรทำหนึ่ง
สิ่งไหนไม่ถูกต้อง ไม่มีประโยชน์ ไม่ควรทำหนึ่ง”



“อยู่คนเดียว ให้ระวังความคิด
อยู่กับมิตรให้ระวังความขาด
อยู่ร่วมปราชญ์ เคารพตั้งระวังกาล
อยู่ร่วมพาล จงระวังทุกอย่างเลย”

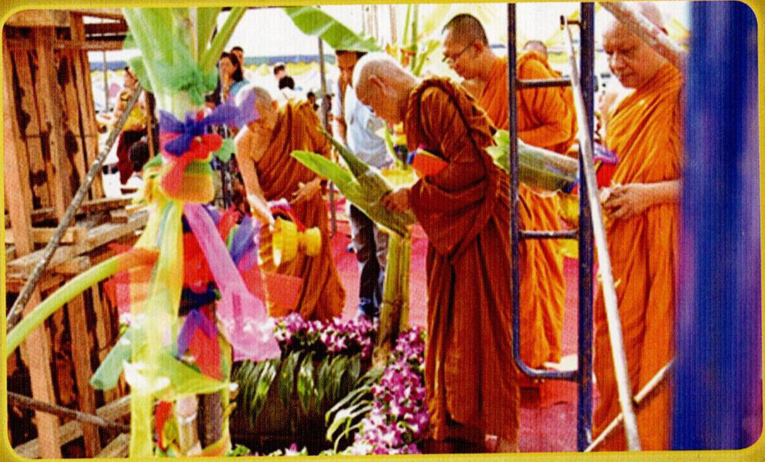






พิธียกเสาเอก

ศาลาเพิ่มบารมีสามัคคีอนาลโย ๘๔ ปี วัดพุทธบูชา



















ศาลาเพิ่มบารมีสามัคคีอนาลโย ๘๔ ปี
(กำลังดำเนินการก่อสร้าง)

บุญ และกุศล

เรื่องบุญ และกุศล ตามคำสอนของหลวงพ่อ กรณีการฟังเทศน์ ถ้าเราฟังเป็นก็จะเกิดบุญกุศล

- การฟังเทศน์ มีทั้งฟังเอาบุญอย่างหนึ่ง
- การฟังเทศน์ ฟังเอาเป็นกุศลอย่างหนึ่ง

ฟังเอาบุญ ทำอย่างไร คือ ฟังแล้วเกิดความเชื่อความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย โดยมีความปลื้มปิติยินดี อย่างนี้เรียกว่า ฟังเอาบุญ

บุญอยู่ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร คำว่าบุญ เรามักกล่าวกันว่า คือ ความสุข ความสบาย หรือเห็นใครทำอะไร มีรูปสวย รวยทรัพย์ เราก็เรียกว่า คนนั้นเป็นผู้มีบุญ อันนั้นก็จริง แต่...ถ้าจะว่ากัน จริงๆ แล้ว "บุญ คือ ความสะอาดแห่งจิต" นั่นเอง เปรียบเทียบเหมือนสิ่งของภายนอก ถ้ามีความสะอาด ทำให้เกิดความสุข ความสบาย ทำให้มีความเย็นใจ เช่นการฟังเทศน์ สถานที่สะอาด เราก็นั่งสบาย เท่ากับเราเป็นผู้มีบุญ

ในขณะฟัง เป็นอย่างไร เรามีความสบายใจหรือไม่ บางคนฟังแล้ว ไม่ตรงกับความเห็นของตนเอง ก็ว่าพระพูดไม่ถูก มีความเห็นขัดแย้งกันในจิตใจ ทำให้เกิด

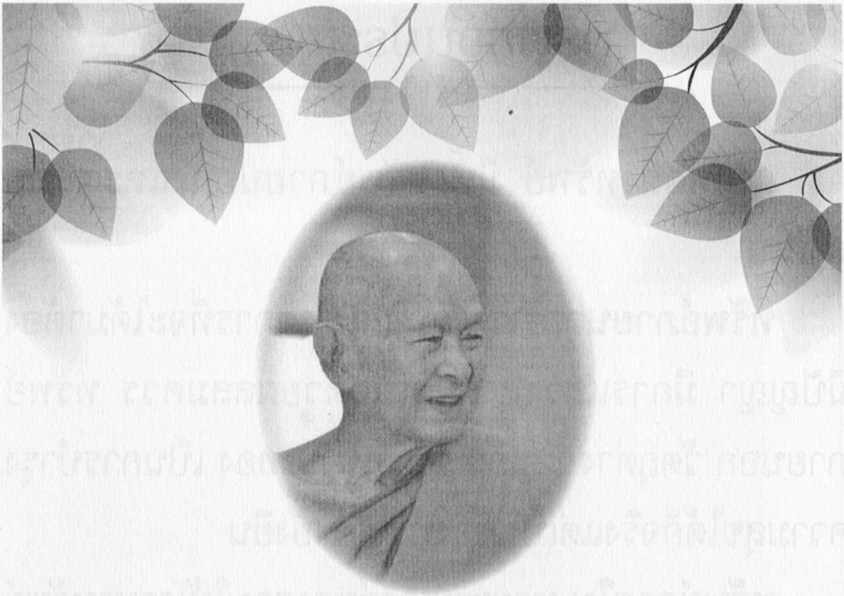
ความทุกข์ เพราะฉะนั้น คำว่า ฟังเอาบุญแล้วละก็ต้องทำใจของเราให้สะอาดด้วย

ใจสะอาด พร้อมที่จะรับเอาธรรมะ จากใครๆ ก็ได้เกิดความเป็นบุญ

ถ้าเรารู้จัก "บุญ" แล้ว จะ "หาบุญ" ได้ง่ายๆ ไม่ต้องลงทุนอะไรมากมาย

ถ้าเราตั้งใจฟังด้วยความพินิจพิจารณา ไตร่ตรองให้รอบคอบ ก็จะเกิดบุญ เกิดกุศล

อีกประการ ฟังเอา "กุศล" คือ ฟังแล้ว สามารถเกิดปัญญาพิจารณา มองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ด้วยความเป็นจริง มองด้วยความฉลาด เช่น มองพระประธาน ที่เราเห็นนั้น มีลักษณะแตกต่างกันก็จริง แต่ความหมายก็เป็นไปเพื่อความเจริญรุ่งเรือง เป็นไปเพื่อความสงบ เช่น เกศของท่านถ้ามองด้วยความฉลาด หรือว่ากุศล มองอย่างไร เกศของท่านมีลักษณะคล้ายเปลวไฟ เปลวไฟ หมายถึงแสงสว่าง แสงสว่างภายนอกใช้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งแต่ถ้าจิตใจของเรามองพระพุทธรูปด้วยความฉลาด เกิดแสงสว่างภายในจิตใจ แสดงให้เห็นว่า "แสงสว่างนั้นเป็นแสงสว่างของปัญญาที่มีในจิตใจ."



"ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา
สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องมือในการใช้
ถอด ถอน กิเลส ความโลภ ความโกรธ
ความหลง ให้ออกไปจากใจ ให้ใจเป็นใจที่ผ่องใส
งดงามทั้งภายนอก ทั้งภายในนั่นเอง"

ทรัพย์อันประเสริฐ

เมื่อพูดถึงทรัพย์ มีทั้งทรัพย์ภายนอก และทรัพย์ภายใน

ทรัพย์ภายนอก เราเข้าใจกันดีว่าการที่จะได้มาต้องมีปัญญา มีการแสวงหาด้วยเหตุด้วยผลสมควร ทรัพย์ภายนอก วัตถุต่างๆ แก้ว แหวน เงิน ทอง เป็นการบำรุงความสุขได้ก็จริงแต่เป็นของที่ไม่จีรังยั่งยืน

ทรัพย์ภายใน พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราหาทรัพย์ภายในด้วย เรียกว่า ทรัพย์อันประเสริฐ เพราะสำคัญอย่างยิ่ง ศีลก็ดี ปัญญาก็ดี ถือเป็นทรัพย์ภายใน ถ้าภายในมีความมั่นคง โดยเฉพาะจิตใจของเรา ต้องประกอบด้วย ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ การฟัง การบริจาค ปัญญา ทั้ง ๗ นี้เป็นทรัพย์ภายใน ขอเน้นว่า การแสวงหาด้วยทรัพย์ภายในที่จะไปรับความสุขในอนาคตเบื้องหน้านั้นได้แก่ ความสุขในทางพระพุทธศาสนา ต้องมีศรัทธา ความเชื่อ ที่ว่า "สุโข ปุญญัสสะ อุจจะโย" "การสั่งสมบุญ นำความสุขมาให้" หรือ "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว"

ทรัพย์ คือ ศีล หมายถึงการรักษา กาย วาจา ใจ เรียบร้อย ศีล ๕ ที่เราประพฤติปฏิบัติ ตามคำสอนของพระพุทธองค์ เป็นหลักสำคัญ เป็นหลักประชาธิปไตย เป็นหลักประกันที่ดี เมื่อเรามีศีล เราอยู่รอดปลอดภัย ไม่ต้องกลัวใครมาฆ่า มาลักทรัพย์ สามี ภรรยาก็ปกติดี ไม่โกหกหลอกลวงกัน พูดแต่ตามความจริง ทำให้มีความสุขความเจริญ

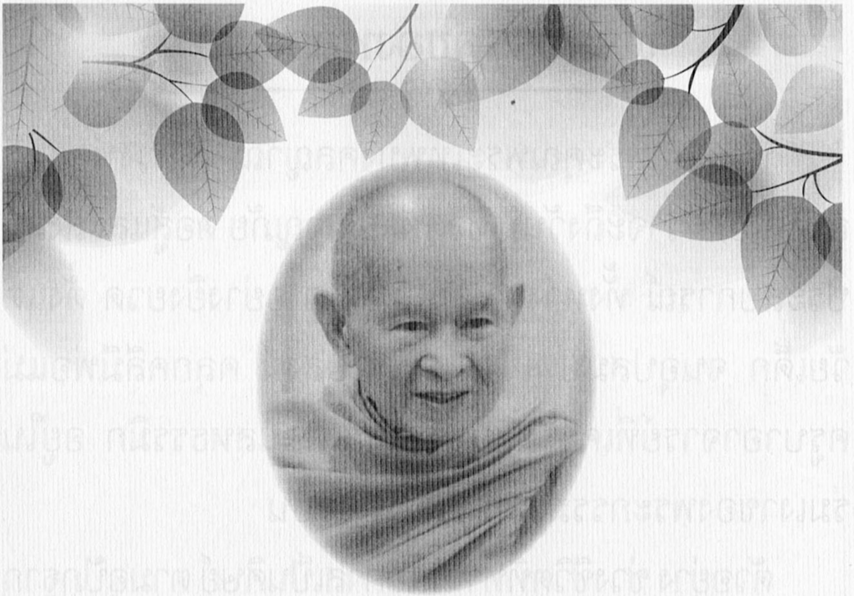
หิริ-โอตตัปปะ ความละอายต่อบาป ความสะดุ้งกลัวต่อบาป ทำให้เราไม่กระทำความชั่วทั้งปวง เราจะคิด จะพูด จะทำอะไรก็นำมาพินิจพิจารณา ไตร่ตรองให้รอบคอบ เรียกว่า **โยนิโสมนสิการ** การกระทำไว้ในใจ โดยแยบคายในธรรมะอะไรก็แล้วแต่ เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เป็นทรัพย์ภายใน

การฟัง พระพุทธเจ้าประกาศศาสนา ๔๕ ปี พระองค์อาศัยการพูด เป็นหลัก ไปไหนก็พูด ก็เทศน์ เปรียบเทียบส่วนดี ไม่ดี มีทั้งบาปบุญคุณโทษ คนฟังมีหลายระดับ ฟังแล้วไปคิด พิจารณาเกิดความเชื่อ เลื่อมใส ศรัทธา ตามความเป็นจริง นำไปปฏิบัติ เกิดความดี เรียกว่า **สุตมยปัญญา**

ปัญญาเกิดเพราะการฟัง **จินตามยปัญญา** ปัญญาเกิดเพราะฟังแล้วนำมาไตร่ตรอง คิดตามเหตุผล

จาคะ การเสียสละ การบริจาค ในที่นี้ ขอเน้นการเสียสละอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ เช่นอารมณ์ไม่ดีขุ่นมัวให้หมดไป ละความละอายต่อบาป จะได้มีความสุข ความสบาย

สุดท้าย **ปัญญา** ทรัพย์คือปัญญา คนจะให้ทาน ก็เพราะมีปัญญา คนจะรักษาศีล คนจะมีความเกรงกลัวความละอายต่อบาป สะดุ้งกลัวต่อบาป ก็เพราะมีปัญญา การที่จะฟัง การที่จะเสียสละ ก็เพราะมีปัญญา ฉะนั้น พระพุทธเจ้าของเรา ถึงอบรมปัญญาให้เกิดขึ้นที่จิต เรียกว่า **ภาวนามยปัญญา** ซึ่งที่กล่าวมา ถือเป็นทรัพย์อันประเสริฐ.



“เราต้องรู้จักให้อภัยแก่เขาทุกอย่าง
แต่เราอย่าไปทำอะไรที่เขาต้อง
ให้อภัยแก่เรา การทำความดี ความชั่วของคนอื่น
เป็นกระจกเงา ทำให้เราได้ส่องดูตัวเอง”

พรสวรรค์ของหลวงพ่อ

พระเดชพระคุณพระเทพมงคลญาณ (หลวงพ่อสนธิ์ อนาลโย) กว่าจะถึงวันนี้ ชีวิตท่าน ผจญภัย ต่อสู้และสั่งสมประสบการณ์ ทั้งทางกาย และจิตใจ อย่างยิ่งยวด ตั้งแต่วัยเด็ก จนอุปสมบทเป็นพระภิกษุสงฆ์ คลุกคลีมีพ่อแม่ครูบาอาจารย์ที่เคารพ บูชา และเพื่อนสหธรรมิก อยู่ในร่มเงาของพระกรรมฐาน จนถึงปัจจุบัน

ตัวอย่าง ช่วงชีวิตที่ท่านมีโอกาสเป็นศิษย์ ตามอุปัฏฐากหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ที่ไปเยือนวัดนิโรธรังสี อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา เพื่อเผยแผ่ธรรมปฏิบัติ ทางภาคใต้ทั้งภูเก็ต พังงา หลวงพ่อ ได้มีส่วนช่วยงาน กับพ่อแม่ครูบาอาจารย์หลายรูป ในการอยู่อบรมสั่งสอนญาติโยม ให้รู้จัก พระพุทธศาสนาที่แท้จริง ฝึกฝนสมาธิทุกคืน จนมีผลประจักษ์แก่ญาติโยม ตามกำลังศรัทธา

ผจญภัยกับ ความขัดแย้งรุนแรงถึงขนาด คณะเผยแผ่ธรรมปฏิบัติสายกรรมฐาน หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ถูกโยมไม่หวังดี "นำกาแฟ ผสมยาพิษ มาถวายเป็นน้ำปานะ"

เมื่อ "ถูกวางยาพิษ" พระท่านฉันเสร็จก็ทราบได้ว่า ในกาแฟมียาพิษ จึงร้องบอกหมู่พระด้วยกัน และรีบนำรางจืดยาสมุนไพรที่พกติดตัวมาด้วย ฝนผสมกับน้ำ ฉันล้างพิษได้ทัน กำนันทราบว่าเป็นฝีมือลูกบ้าน จะตามไปฆ่าเพราะทำผิดอย่างนั้น แต่หมู่พระขอบิณฑบาต ห้ามกำนันไว้

หลวงพ่อสนธิ์ เล่าติดตลกว่า "เราจำได้แม่นยำ กำนันคนนี้มีเมีย ๗ คน (ท่านหัวเราะ) เมีย ๗ คนแต่อยู่ด้วยกันไม่ทะเลาะกันเลย กำนันเขาเลี้ยงดีทั้งหมด"

ที่วัดนิโรธรังสี สมัยหลวงปู่จันทร์โสม เป็นเจ้าอาวาส มีงานฉลองพัทธสีมาอุโบสถที่สร้างเสร็จ หลวงพ่อได้รับนิมนต์ให้ขึ้น "แสดงพระธรรมเทศนา" โปรดญาติโยมด้วย ว่ากันว่า ท่านแสดงพระธรรมเทศนาได้เป็นที่ถูกอกถูกใจ ทำให้เกิดความศรัทธาแก่ญาติโยม ผู้ที่ได้ยินได้ฟังยิ่งนัก เมื่อแสดงพระธรรมเทศนาจบลง มีโยมผู้ชายคนหนึ่งตรงปรี่มาที่หลวงพ่อ แล้วพูดนิมนต์ว่า "ขออย่าเพิ่งลงธรรมาสน์ โยมขอไปหาปัจจัยบูชากัณฑ์เทศน์ก่อน" ว่าแล้วสักพักเขาก็นำเงินถวายกัณฑ์เทศน์ เป็นจำนวนถึง ๕,๐๐๐ บาท เลยทีเดียว

อีกหนึ่งกรณี ในปี พ.ศ. ๒๔๙๙ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี เดินทางไปเยี่ยม วัดโคกกลอย (วัดราษฎร์โยธี ปัจจุบัน) อำเภอตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา หลวงพ่อสนธิ์เป็นพระรูปเดียวที่ได้ติดตามไปด้วย วัดนี้มีหลวงปู่คำพอง ติสโส เป็นเจ้าอาวาส หลวงพ่อเล่าว่า "เราได้ขึ้นสวดปาฏิโมกข์ เป็นครั้งแรกที่วัดโคกกลอย" เราหัดท่องปาฏิโมกข์ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๘ เมื่อครั้งอยู่วัดกลางโนนภู่ จังหวัดสกลนคร วันนั้นประจวบเหมาะถึงปักษ์ลงปาฏิโมกข์พอดี หลวงปู่เทสก์ จึงสั่ง "สนธิ์ ขึ้นเป็นองค์สวดปาฏิโมกข์ เด้อ" เมื่อได้ยินท่านสั่งให้ขึ้น ก็รู้สึกตกใจ หลวงปู่ คำพอง ก็บอกว่า "ลองขึ้นสวดบ้างสิ ท่านสนธิ์"

เป็นธรรมดาการแสดงปาฏิโมกข์ครั้งแรก เรารู้สึกประหม่า ตื่นเต้น เกิดอาการสั่น เหงื่อแตกพลั่ก จนกระทั่งว่า จีวรเปียกชุ่มไปด้วยน้ำเหงื่อ.... ครั้งนั้นเราสวดไม่ผิดเลย แต่ใช้เวลานานเกือบชั่วโมง โดยมีหลวงปู่คำพอง ซึ่งชำนาญเป็นผู้ตรวจทาน

อีกเหตุการณ์หนึ่ง ที่สำคัญ เป็นครั้งแรกเช่นกัน เพราะความที่ท่านมีพรสวรรค์ ทำให้หลวงพ่อผ่านมาได้ คือ

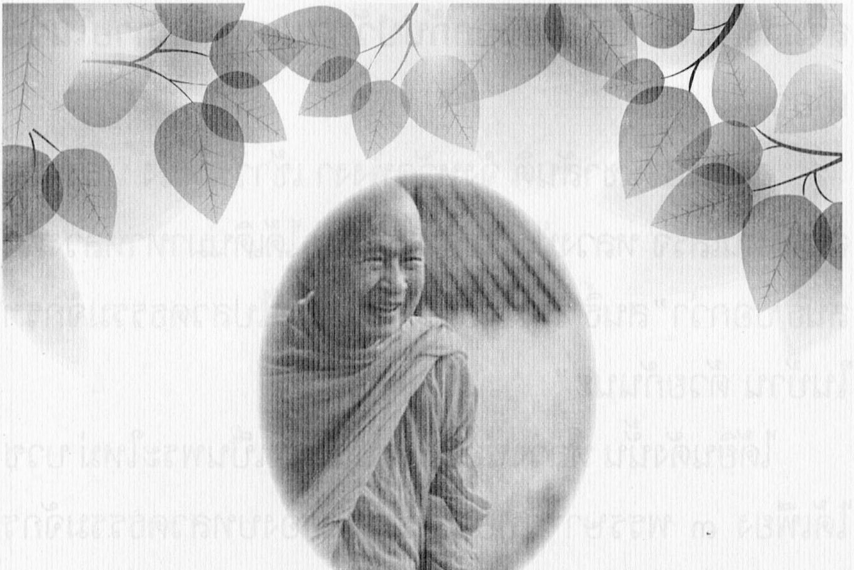
สามารถสวด บทธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ได้ภายในวันเดียว

ณ วัดประชาสันติ จังหวัดพังงา เช้าวันหนึ่ง หลังจากฉันจังหันเสร็จ หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ ได้เดินมาหาหลวงพ่อสนธิ์ บอกว่า "สนธิ์ วันนี้ตอนเย็น นิมนต์ไปสวดธรรมจักรฯ ในบ้าน ด้วยกันนะ"

ได้ยินดังนั้น หลวงพ่อซึ่งตอนนั้นยังเป็นพระใหม่ บวชได้เพียง ๓ พรรษา ก็พยายามเร่ง ท่องบทสวดธรรมจักร ใน ๔ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน พอบ่าย ๆ ก็สามารถท่องจำได้ เรื่องนี้ ท่านว่า ท่านชมตัวเอง ที่มีความพยายามจนสำเร็จ

มีผู้เรียนถามหลวงพ่อว่า บทสวดธรรมจักร เป็นบทที่ยาว มีหลายหน้า หลวงพ่อจำได้ภายในวันเดียว มีวิธีท่องอย่างไร? ท่านตอบว่า ทีแรกก็ท่องไปจนครบหมดทุกตอนให้เกิดความชำนาญก่อน จากนั้นก็ค่อยกำหนด ท่องจำเป็นตอนๆ ไป

สาธุ สาธุ สาธุ



"ความสงบเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา
ความเป็นผู้มีปัญญา เป็นเหตุให้แก้ปัญหาได้
ถ้าเราแก้ปัญหาได้ ความทุกข์ก็หมดไป"

ความอดทน

ทุกคนที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาจากสถาบันการศึกษานั้น **เป็นวิชาชีพ** สามารถไปประกอบอาชีพได้ให้มีความเป็นอยู่ มีความสุข ความสบาย ซึ่งก็ต้องทำด้วยความหมั่นความขยัน จึงจะเจริญก้าวหน้า แต่ถ้าในทางธรรมะ เป็น**วิชาประคองชีพ**

การทำงานจะต้องอาศัยความอดทน คือขันติ ดังพุทธ-สุภาษิตที่ว่า **ขันติ ธีรัสสะ ลังกาโร ขันติตะโป ตะปัสสิโน** เป็นหลักในการดำเนินชีวิต ในการศึกษาเล่าเรียน ในการประพฤติ ปฏิบัติหน้าที่ ตลอดถึงการปฏิบัติธรรม

ความอดทน : อดทนต่อความลำบากตรากตรำ อดทนต่อความหิวกระหาย อดทนต่อการด่าว่าเสียดสีต่างๆ ในการอยู่ร่วมกัน ต้องมีการกระทบกระทั่งกันเป็นธรรมดา จึงต้องอาศัยความอดทน ใช้ความอดทนให้เกิดประโยชน์ ผู้ที่มีใจฝักใฝ่ในธรรมะ ย่อมใช้ขันติเป็นเครื่องประหัตประหารความชั่วทั้งหลาย ให้ออกไปจากจิตใจ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ของเราก็มีความอดทนเป็นยอดเยี่ยม อดทนต่อความลำบากตรากตรำ อดทนต่อกิเลส จนสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมโพธิญาณ ด้วยขันติบารมีที่พระองค์ทรงบำเพ็ญบารมีมา และทรงฟันฝ่าอุปสรรคในการประกาศศาสนา มาได้ด้วยความอดทน องค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้าไปประกาศศาสนาในที่ต่างๆ มีคนด่าด้วยคำหยาบต่างๆ ในขณะนั้นพระองค์ก็ไม่ท้อถอย อาศัยความอดทนอดกลั้น จนพระอานนท์ซึ่งเป็นพระอุปัฏฐากทนไม่ไหว อัญเชิญพระพุทธเจ้าให้เสด็จไปเมืองอื่น ว่ารำคาญจนทนไม่ไหว เมื่อเป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าย้อนถามพระอานนท์ว่า ถ้าไปเมืองอื่นถ้าโดนเขาด่าอีก จะทำอย่างไร เสด็จไปเมืองอื่นอีก อานนท์เอ๋ย เป็นการแก้ปัญหาไม่ถูก หาก**เหตุเกิดที่ใดให้ดับที่นั่น เพราะฉะนั้นเหตุเกิดที่ไหนแม้คนเรา เหตุเกิดที่ใจ ก็ดับที่ใจ ให้ดูที่ใจ**

ถ้าผู้ใดมีความอดทนต่อการทำงาน ก็เชื่อแน่เหลือเกินว่า ผู้นั้นเป็นไปเพื่อความเจริญก้าวหน้า ตามธรรมชาติเราก็ต้องทนต่ออุปสรรคต่างๆ เพราะการอดทนตามธรรมชาติก็ยังมีส่วนผู้ที่มีจิตใจ มีธรรมะ ฝักใฝ่ในธรรมะ

ย่อมใช้ **ขันติ**นี้เป็นเครื่องประหัตประหารความชั่ว ทั้งหลายออกไปจากจิตใจของเราให้ได้ **ความอดทนจึงเป็นพื้นฐานของคุณงามความดีทุกอย่าง**

ขันติเป็นเครื่องประดับที่ทำให้บุคคลมีความสง่างามขึ้นมา ไม่ว่าจะทำงานอันใด ไม่ว่าจะปฏิบัติอันใด ก็ต้องมีความอดทนเป็นหลัก ข้อสำคัญอย่าพากันประมาท เรามีโอกาสมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ได้เกิดมาในพระพุทธศาสนา ได้ศาสนาเป็นเครื่องยึด เป็นวิชาประคองชีพ คือวิชาธรรมะที่รักษาตัวเองให้อยู่รอดปลอดภัย แต่ไม่จำเป็นว่าบุคคลนั้นต้องนับถือศาสนาพุทธเท่านั้น คนที่ไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ แต่การกระทำตรงกับหลักคำว่า ความอดทน รู้จักความอดทน รู้จักความเชื่อ ความเลื่อมใส ตั้งใจประพฤติตนให้ถูกต้อง บุคคลผู้นั้นก็เป็นไป เพื่อความเจริญได้เหมือนกัน เพราะหลักธรรม เป็นหลักสากล คือทั่วไปของบุคคล เหมือนน้ำที่สะอาดใครจะบริโภคอย่างไร ศาสนาใดก็ตาม น้ำนั้นก็ย่อมเป็นประโยชน์ คือเป็นของกลางอยู่อย่างนั้นเอง เหมือนความเป็นกลางของธรรมะ ถ้าใครประพฤติปฏิบัติได้ถูกต้องก็ให้ความสุข ความสบายแก่ทุกคน

การปฏิบัติธรรม ก็ต้องใช้ความอดทนการทำความเพียร มีความสำคัญยิ่ง การที่จะละจะถอน จะนำกิเลสน้อยใหญ่ออกจากจิตใจของเรานั้น เราต้องรู้จักความเพียรเพียรเพื่อระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในจิตในใจคำพูดแม้เล็กๆ น้อยๆ ทำให้เศร้าหมองได้ ถือว่าเป็นบาปทางใจ เราก็ไม่ควรพูด เราทำอะไรให้จิตใจของเราเศร้าหมองเราก็ไม่ควรจะทำ ทำเฉพาะที่ทำให้ใจของเราสบายพูดสบาย คนฟังก็ได้ประโยชน์ คนพูดก็ได้ประโยชน์ร่วมกัน

พระพุทธเจ้าสอนให้หนีให้พ้น แม้การเกิด เกิดมาแล้วมีทุกข์ จะหนีอย่างไรให้พ้น จะทำอย่างไร เราก็ต้องอาศัยความอดทน มีความอดทนพยายามฝันฝ่าอุปสรรคพยายามหนีให้พ้นจากการทรมานนี้ มันเกิดความโลภขึ้นมา เกิดความโกรธขึ้นมา เกิดความหลงขึ้นมาเมื่อใด ก็จะมีแต่ความทุกข์เท่านั้น

หลวงพ่ออยากให้ทุกคนนำธรรมะ ที่ว่าด้วยความอดทนไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ **อดทนต่อความลำบากตรากตรำ อดทนต่อความหิวกระหาย อดทนต่อการเสียดสีต่างๆ คำเสียดแทงต่างๆ** ที่จะทำให้

เกิดเจ็บใจ คนที่ว่าคนอื่น ทำให้คนอื่นเจ็บใจแล้ว ตนเองดีใจ เป็นความคิดที่ผิด ให้คิดใหม่ อย่าพยาบาท ปองร้ายกัน อดทนเอาไว้ ขันติเอาไว้ ถ้าเรารู้จักความอดทนเข้าไว้ ก็จะเป็นไปด้วยความเจริญก้าวหน้า ในการประพฤติปฏิบัติธรรม

"คนเราต้องการที่พึ่ง คนเราต้องมีศีล
เพราะศีลเป็นที่พึ่ง
ศีลเป็นหลักประกันชีวิต ให้รักษาศีล"



ดับความสงสัย – ดับปัญหา

“ทำอะไรก็ให้หมดความสงสัยในชาตินี้แหละถ้ายังมีความสงสัยอยู่ตราบใด เชื่อว่ายังมีปัญหาอยู่ตราบนั้น และยังมีความทุกข์อยู่ตราบนั้นด้วย เพราะความสงสัยเป็นเหตุ ฉะนั้นขอให้พิจารณาหาเหตุแห่งความสงสัยนั้นให้พบและรีบดับความสงสัยนั้นด้วยการปฏิบัติชอบ ความสงสัยก็จะดับไปและความสุขจะเกิดขึ้น เหมือนแสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว ความมืดก็ดับไป

ฉะนั้นปัญหาที่เกิดขึ้นก็ให้ดับที่ตัวเรา อย่าให้ไปดับที่คนอื่นเรื่องราวปัญหาเกิดขึ้นที่ใดก็ควรจะจบที่ตรงนั้น เรื่องที่เกิดขึ้นที่ตัวเรา ก็ต้องให้จบที่ตัวเรา มันถึงจะจบอย่างแท้จริง”

การฝึกจิต

ถ้าจิตของเราดี เราก็มองโลกในทางที่ดี คิดดี ทำดีตลอดเวลา รู้จักสำรวมอินทรีย์ของตัวเราเอง ทุกคนมีกิเลสเหมือนกันหมดนั่นแหละ แต่จะมีมากมีน้อยก็ขึ้นอยู่กับอานิสงส์ตบะบารมีของแต่ละบุคคล เกิดเป็นคนมีบุญทุกคนอยู่ที่ใครจะสานต่อบุญของตนในทางไหนหลวงพ่อได้กล่าวถึงบุคคลทั่วๆ ไปว่า **“จิตของพวกเรายัง เกิดอยู่ แต่ละวันๆ ไม่รู้เกิดกี่เที่ยว แค่ห้านาที สิบนาที ไม่รู้ไปสักกี่อย่าง เดี๋ยวก็เรื่องคนโน้น เดี๋ยวก็เรื่องคนนี้ เดี๋ยวก็เรื่องอดีต เดี๋ยวก็เรื่องอนาคต สารพัดเรื่อง”**

นอกจากนี้แล้ว บางทีความคิดผุดขึ้นมาปรุงแต่งจิตโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ นั่นแหละ อาการของขันธ์ห้าผุดขึ้นมาปรุงแต่งจิต บางทีจิตของเราก็ไปร่วมกับความคิดที่เขาเรียกว่าไปเสวยนั่นแหละ เรื่องดีก็เป็นสุขเวทนา เรื่องไม่ดีก็เป็นเรื่องทุกขเวทนา เราขาดการจำแนกแจกแจง เรารู้อยู่เมื่อจิตกับความคิดเข้ารวมกันแล้ว ก็เลยว่าเรารู้เราเห็นแต่ขาดการแยกแยะทำความเข้าใจว่า อะไรเป็นอาการของขันธ์ห้า

ที่เกิดเรื่องในบ้าน แล้วจิตของเราเข้าไปร่วมได้ยังไง มันก็ไม่มีอะไรยากหรอกโยม ถ้าพวกเรามีความตั้งใจจริงๆ ก็มีแค่ เรื่องกาย เรื่องจิต เรื่องรูป เรื่องนาม ก็วนเวียนอยู่ที่นี่ ทุกคนก็มีกิเลสกันหมด แต่มีมากมีน้อยต่างกัน เราก็ต้องพยายามทำความเข้าใจ ยิ่งสะสางยิ่งเจริญสติเข้าไปมากเท่าไหร่ เราก็ยิ่งจะเห็นมาก ยิ่งเห็นมากเท่าไร ก็ยิ่งทำความเข้าใจ รู้ความจริง แล้วค่อยละ ถ้าเรามีความคิด สติปัญญาเก่าๆ ของเรา เราก็ต้องรู้จักตัด รู้จักกด รู้จักข่ม” จนกว่าจิตของเราจะตกกระแสธรรม แยกรูป แยกนามได้ เปิดทางให้วิปัสสนาที่มีกำลัง สติก็จะตามดู การเกิดดับเพราะขันธ์ห้า เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความไม่เที่ยงของความคิดของอารมณ์ที่จิตเราเข้าไปปรุงแต่ง ทำให้เกิดอัตตาตัวตน ถ้าเราเห็นตรงนี้ กำลังสติของเราก็จะพุ่งแรง เป็นมหาสติตามดู ตามรู้ ตามความเข้าใจ ก็เห็นการเกิดการดับเขาเรียกว่า เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความไม่เที่ยงของความคิดของอารมณ์ตั้งอยู่ดับไป ตามดูจนจิตของเรายอมรับความจริงว่าก็ไม่มีสาระประโยชน์ แก่นสารอะไร นั่นแหละจิตของเราจึงจะวาง

"อันนี้ เป็นเรื่องละเอียดมากทีเดียว คนที่ขยันหมั่นเพียรจริงๆ จึงจะเข้าใจ ถ้าคนเกียจคร้านก็จะไม่เข้าใจ ขยันทำความเข้าใจ ขยันละกิเลส ความอยากเล็กๆ น้อยๆ ไม่ใช่ว่าอยากเฉพาะในเรื่องอาหาร การอยู่การกิน อยากในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ความยินดี ยินร้าย ไม่อยากเอา ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ดับออกให้หมดเลยทีเดียว ทำความเข้าใจให้ถึงธรรมชาติที่แท้จริง ธรรมชาติของจิตที่ไม่มีกิเลส เขาก็สะอาดบริสุทธิ์"

หลวงพ่อได้เคยปรารภเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเพิ่มเติมว่า
- ให้ดูอาการของจิตตลอดเวลา
- เมื่อมีความอยากความต้องการ อย่าเพิ่งเอาทันที ดูให้เห็นชัดก่อนจึงเอา
- การเสียสละที่ดีกว่า คือ การสลัดกิเลสออกจากจิต
- **ต้องเป็นผู้ให้หรือเป็นผู้ไม่เอา** จึงจะเป็นผู้ได้ ถ้าอยากเอาจะไม่ได้
- **สมมุติกับวิมุตติต้องไปด้วยกัน** คือ กายทำตามหน้าที่สมมุติ แต่จิตใจไม่หลงยึดติดในสมมุติ
- ให้แยกรูป แยกนาม หรือแยกจิตออกจากขันธ์ห้า โดย

ไม่ให้ขันธ์ห้ามีอำนาจเหนือจิต

- การปฏิบัติต้องปฏิบัติตลอดเวลา ไม่เลือกเวลาและสถานที่ โดยทำบ้านให้เป็นวัด ทำจิตใจให้เป็นพระ ทำอยู่ที่ไหนเมื่อไรก็ได้
- สิ่งที่เห็นที่ได้ยินเป็นต้น มิใช่เขามารบกวนเรา ที่จริงจิตของเราวิ่งออกไปรับมาเอง
- การเดินต้องเห็นขาและเท้าตัวเองทุกก้าว โดยมิได้ก้มดู
- ไม่ควรสนใจงานอื่นหรือบุคคลอื่นที่เป็นเหตุให้เสียเวลาดูจิตของตน

อ้างอิงบางส่วนจากหนังสือ กตัญญุตา บูชาคุณ ๘๔ ปี พระเทพมงคลญาณ (สนธิ์ อนาลโย) วัดพุทธบูชา หน้า ๓๕๗-๓๖๓ โดย พระมหาธีรนาถ อคฺคธีโร วัดป่าภูผาสูง



อยู่ให้เป็น

อยู่อย่างมีคุณธรรม อยู่อย่างมีข้อวัตรปฏิบัติ

อยู่อย่างมีพรหมวิหาร เป็นเครื่องอยู่

คือ วิหารธรรม

อยู่อย่างมีทาน เป็นเครื่องอยู่

อยู่อย่างมีศีล เป็นเครื่องอยู่

อยู่อย่างมีภาวนา เป็นเครื่องอยู่

โอวาทธรรมอันประเสริฐของหลวงพ่อ

โอวาทธรรมอันประเสริฐของหลวงพ่อที่ท่านพากเพียรอบรมสั่งสอน ตนเอง และผู้อื่นโดยตลอดระยะเวลาอันยาวนาน ถึง ๖๕ ปี ในยุทธจักรดงขมิ้น ยังความชุ่มเย็นเป็นสุขให้แก่พุทธบริษัทและชาวโลก ดังพุทธโอวาท ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เหล่าชน ทั้งคนที่พวกเธอพึงอนุเคราะห์ และคนพอที่จะรับฟังคำสอน ไม่ว่าจะเป็นมิตร ผู้ร่วมงาน ญาติ หรือสายโลหิตก็ตาม พวกเธอพึงชักชวน พึงสอนให้ตั้งอยู่ ดำรงมั่น ในองค์คุณของโสดาบัน”

หลวงพ่อเริ่มต้นเปิดการอบรมสอนกรรมฐานที่กุฏิผ่องดำรง วัดบรมนิวาส เปิดอบรมที่วัดพุทธบูชาทุกวัน และในวันเสาร์สัปดาห์ที่ ๑ ของทุกเดือน เพื่อเตือนใจญาติโยมมุ่งจิตสู่กระแสธรรมดำเนินชีวิตที่ดีงาม เป็นอยู่ชอบด้วยศีลธรรมท่ามกลางสังคมชาวโลก มีครอบครัวที่อยู่เย็นเป็นสุข รักษาใจมิให้ทุกข์ เข้าใจชีวิตอย่างถ่องแท้ บำเพ็ญประโยชน์แก่ชุมชน ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

ท่านสอนให้คนได้รู้ว่า **"ความสุขเราหาได้แม้ยังไม่สิ้นกิเลส"** ขอเพียงไม่ทำชั่ว มีชีวิตที่มีประโยชน์ด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา ดังเช่น

เรื่องการปฏิบัติจิต ถ้าเราท้อถอย เข้าไม่ถึง เราต้องขยันหมั่นเพียรจริงๆ วิเคราะห์ สังเกตการตั้งจิต ทำความเข้าใจอยู่บ่อยๆ เนืองๆ รู้จักสร้างตบะบารมี เสียสละ อดทนอดกลั้น สัจจะ ความจริงใจ มีพรหมวิหาร เมตตา มองโลกในแง่ดี เท่ากับ เป็นการเจริญตบะบารมีตลอดเวลา

เรื่องการเจริญสติ เพื่อเข้าไปสะสางกิเลสออกจากจิตจากใจ การรักษาศีล สร้างสติ สร้างสมาธิ ก็เพื่อไปทำความเข้าใจ ละความหลง คลายความหลง แม้ความอยากเล็กๆ น้อยๆ อยากรู้ธรรม เข้าถึงธรรม เราก็ต้องทำ แต่การกระทำคือ การสังเกต การวิเคราะห์ เราอาจกำหนดอยู่ที่ลมหายใจสร้างความรู้สึกอยู่ที่การหายใจเข้า ออกบ้าง การเคลื่อนไหวของกายบ้าง แล้วแต่ความถนัด การฝึกจิตต้องค่อยเป็นค่อยไป ตั้งจิตไม่ทัน เราก็เริ่มใหม่ ทำความเข้าใจ แล้วเริ่มใหม่อยู่ตลอดเวลา

สติที่เราสร้างขึ้นมา ถือเป็นการสร้างทรัพย์ภายใน ทรัพย์ภายในถ้าเราไม่สร้างขึ้นมาก็ไม่มี เราต้องพยายามสร้างขึ้นมา สร้างความว่าง ความสงบ ความสะอาด ความบริสุทธิ์ เขาเรียกว่า **"ทรัพย์ภายใน"**

ถ้าเป็นเรื่องปัญญา ที่เรามาวัดกันอย่างนี้ เราก็ได้อยู่ที่ว่า "ได้" นั้น ได้มาจากการทำจิตของเราให้สงบ ถ้าเราไม่ปล่อยวางหน้าที่การงาน ก็คงมาไม่ได้ ถ้าไม่มีการเสียสละเวลาก็คงมาไม่ได้ อีกอย่างหนึ่ง ผู้บริหารที่ดี อยากให้บริวารได้รับความสงบสุข อยากให้มาทำความเข้าใจกับจิต ก็ขอขอบคุณมาวัดเหมือนมาบ้าน ทำกายให้เป็นบ้าน ทำจิตให้เป็นพระ อยู่ที่ไหนก็เหมือนกันหมด....

ถ้าเรามีสติคอยตรวจสอบจิต เราก็จะได้ธรรมะตลอดเวลา รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็เป็นอาจารย์สอนธรรมะให้เรา ในส่วนลึกๆ เราต้องสังเกตดูการเกิด-ดับของจิต ของขันธ์ห้าที่มาปรุงแต่ง นี่แหละขันธมารทำให้จิตของเราหลงอยู่ในการเวียนว่าย ตายเกิดในวัฏสงสาร

หากจะอยากเห็นตรงนี้จริงๆ เราลองหยุด หยุดคิดสักวัน สองวัน ดูสิจิตเราจะดิ้นรนขนาดไหน หยุดทุกสิ่งทุกอย่าง

หยุดทั้งอาหาร การอยู่การกิน จิตของเราจะเกิดความอยาก ไหม กายหิว จิตปรุงแต่งได้เร็ว ได้ไวไหม ต้องทำความเข้าใจ ให้หมด ให้รอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่ว่าจะไปเที่ยวที่โน่น ไปปฏิบัติธรรมที่นี่ถึงจะรู้ธรรม ถ้าเรารู้จักฝึกดูจิตของเรา ว่า ยินดีไหม ยินร้ายไหม ผลักไสหรือดึงเข้ามาไหม ถ้าเรา จะหลบหลีกก็ต้องหลบหลีกด้วย สติ-ปัญญา เวลาจิตโลภ จิตโกรธ เรารู้จักดับ รู้จักระงับไหม เหตุการณ์ต่างๆ เกิด จากภายนอก หรือเกิดจากข้างในของเราโดยตรง

แม้แต่จับชายจีวรของพระพุทธองค์อยู่ ถ้าเราไม่ศึกษา ไม่สนใจ เราจะไปเข้าใจได้อย่างไร ธรรมะมีอยู่ประจำโลก พระพุทธองค์ทรงค้นพบ เราถึงยกไว้สู่ที่สูงเป็นบรมศาสดา จิตของเราคือองค์ธรรม แต่เวลานี้ก็ยังหลงเกิด หลงยึดมั่น ถือมั่นอยู่ ต้องพยายามคลายออกให้หมด

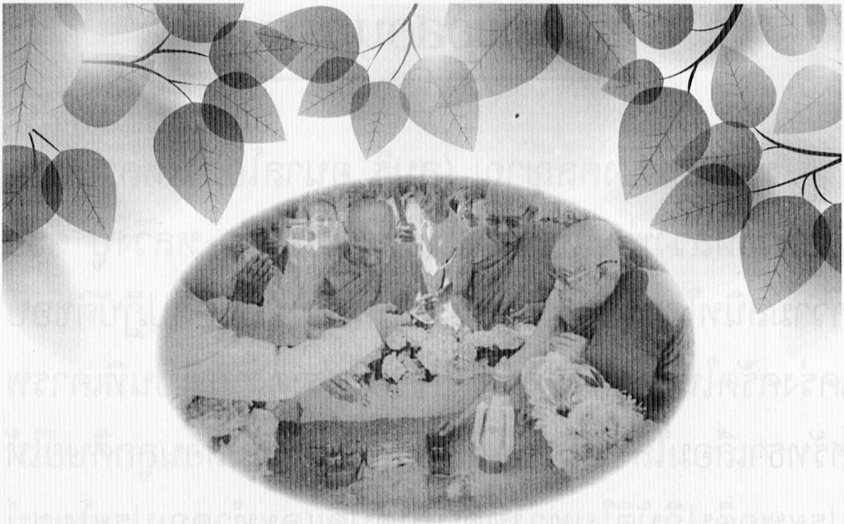
ถ้าเราเข้าใจแล้วอยู่ที่ไหนก็เป็นวัด กายเป็นวัด จิตเป็นพระ ไปสร้างประสบการณ์ หาประสบการณ์ อย่าปล่อยเวลาทิ้ง เสียดายเวลา ทั้งภายนอกภายใน เราจะสร้างคุณประโยชน์ ทั้งส่วนตน และส่วนรวม เป็นประโยชน์ท่าน ทรัพย์ฝากไว้ กับสมมุติ คนอยู่รุ่นหลังก็จะได้สร้าง และสานต่อ เหมือนกับ พ่อแม่ฝากทรัพย์ไว้ให้ลูกหลาน ต้องพยายามกันนะ

“ผู้เห็นจิตจึงเห็นธรรม ผู้เห็นธรรมจึงเห็นพระพุทธองค์”

“ตำราและอาจารย์ตัวจริง คือ ตัวเรา ส่วนตำราและอาจารย์อื่นเป็นเพียงผู้บอก ผู้แนะหากตัวเองไม่รู้จักตัวเอง ไม่เห็นตัวเอง ก็ยังไม่รู้อะไรเลย”

(คัดข้อมูลบางส่วนมาจากหนังสือ กตัญญุตา บูชาคุณ ๘๔ ปี พระเทพมงคลญาณ (สนธิ์ อนาลโย) โดยพระมหาธีรนาถ อคฺคธีโร วัดป่าภูผาสูง)

“ผู้มุ่งโลกุตรธรรมหรือพ้นทุกข์นั้น การพ้นทุกข์
นั้นคือการ พ้นจากการเกิด การแก่ การเจ็บ
การตาย ของสังขาร”



"การใช้ปัญญา พิจารณา หมายถึงการพิจารณาถึงขันธ์ ๕ ให้พิจารณา เกศา – โลมา – นขา – ทันตา – ตโจ นี่แหละจะเป็นกุญแจธรรมเปิดประตูสู่พระนิพพาน เห็นหรือยัง ความสกปรกโสโครก ของห้าสิ่งที่มีในตัวเรา จงพิจารณาให้เห็นและประจักษ์ในจิตนี้เถิดหนา"

หลวงพ่อสอนธรรม

พระเทพมงคลญาณ (สนธิ์ อนาลโย) ที่หลายท่านเรียกว่าหลวงพ่อ หรือที่หลายท่านเรียกว่า หลวงปู่ ด้วยความสนิทใจเพราะหลวงพ่อเป็นพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเคร่งครัดในข้อวัตรปฏิบัติ มีจริยวัตรงดงาม เป็นที่เคารพศรัทธาเลื่อมใสของศิษย์ หลวงพ่อจะอบรมสอนลูกศิษย์ให้ประพฤติปฏิบัติในทางที่ดีเป็นคนดีและทำคุณประโยชน์ ด้วยความมีเมตตาไม่มีประมาณของหลวงพ่อและความสงสารสัตว์โลก หลวงพ่ออยากให้ทุกคนพ้นทุกข์ จึงอยากให้เร่งปฏิบัติภาวนา

หลวงพ่อจะสอนธรรมให้กับลูกศิษย์เป็นประจำ โดยไม่ย่อท้อว่าศิษย์มีพื้นฐานระดับใด สอนทุกคนที่ใฝ่ใจในธรรม หลวงพ่อจะตอบข้อสงสัยของศิษย์ให้คลายกังวลสงสัยในการปฏิบัติธรรม ในตอนเช้ารุ่งอรุณหลวงพ่อจะสนทนาธรรมกับพระลูกศิษย์ใกล้ชิดเป็นประจำ เพื่อคลายความสงสัยและให้พระลูกศิษย์ได้ปฏิบัติในทางที่ถูก ตัวอย่างตอนหนึ่งที่หลวงพ่อสอนธรรมะพระลูกศิษย์แบบง่ายๆ ธรรมดาให้พระลูกศิษย์ได้ยึดเป็นแนวปฏิบัติ

หลวงพ่อกับพระลูกศิษย์ในยามเช้ารุ่งอรุณของทุกๆ วัน

ศิษย์ : หลวงพ่อครับ หลวงพ่อตื่นจากจำวัดกี่โมงครับ

หลวงพ่อ : ตื่นตี ๓ ตื่นมาล้างหน้าแล้วนั่งภาวนาจนตี ๕ ครึ่ง เป็นของมันทุกๆ วัน ถึงเวลาก็ตื่น แปลกดีเหมือนกัน

ศิษย์ : หลวงพ่อไปไหนวันนี้ ธาตุขันธ์พอไหวไหมครับ

หลวงพ่อ : ไหว ไหว พอไปได้ อยู่เฝ้าวัดวันนี้ ภาวนาเป็นไงบ้าง จิตใจปลอดโปร่งดีไหม

ศิษย์ : ก็พอไปได้ครับ ปลอดโปร่งดีครับผม

หลวงพ่อ : ต้องมีสติกำกับตลอดอย่าได้พลั้งเผลอเป็นอันขาด ต้อง "รู้" ตลอดเวลา สติกับตัวรู้ใกล้กันแต่ไม่เหมือนกัน เมื่อมีสติรู้อยู่ตลอดเวลานั้นจิตย่อมสงบสว่างไสวปลอดโปร่ง พิจารณาอะไรก็รู้เหตุรู้ผล หายสงสัยบาปอยู่ที่ไหน บุญอยู่ที่ไหน ธรรมอยู่ที่ไหน กิเลสอยู่ที่ไหน ดินเป็นดิน น้ำเป็นน้ำ ไฟเป็นไฟ ลมเป็นลม ร้อน หนาว นั่นเป็นธรรมชาตินะ ธรรมชาติล้วนๆ

ศิษย์ : พระพุทธเจ้าท่านสอนธรรมชาติหรือครับ

หลวงพ่อ : ท่านตรัสสอนธรรมชาติทั้งนั้น ธรรมชาติของร่างกาย สอนให้เข้าใจในธรรมชาติ ในความไม่จีรังยั่งยืน หรือในกฎไตรลักษณ์นั่นละ และสรุปลงที่ใจคือ ให้รู้ให้หายสงสัย อะไรสงสัยก็ใจนั่นล่ะ เพราะใจเราเป็นผู้ก่อเหตุ ความโลภ ความโกรธก็เกิดที่ใจ เพราะใจไม่รู้ ใจไม่ฉลาด ใจไม่เห็นเป็นทุกข์ในร่างกาย อันนี้ใจไม่เบื่อหน่ายในการเกิด เลยเกิดอยู่ร่ำไป เพราะใจมีความหลงครอบงำ ดังนั้นเราจึงพากันมาทำใจให้ฉลาด ให้ใจหายสงสัย โดยการปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าสอนที่เมตตาสั่งสอน ที่พระองค์เสียสละออกสั่งสอนด้วยความเมตตานั่นเอง

ศิษย์ : เวลาพิจารณา เราควรพิจารณาลงที่ใจใช่ไหมครับ

หลวงพ่อ : ใช่ ให้พิจารณาลงที่ใจ โดยมีสติกำกับพิจารณาลงไปให้รู้ให้เห็น ตามสภาพความเป็นจริงแล้วยอมรับมันสภาพของมัน เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นสภาพของเราแบบนั้น ดินเป็นดิน น้ำเป็นน้ำ สิ่งเหล่านั้นเขาไม่ได้มี

ความสุขหรือความทุกข์เหมือนใจดวงนี้ ใจดวงนี้มีความสุขเพราะมีธรรมครองใจ ใจดวงนี้มีความทุกข์เพราะมีความโลภ ความโกรธ ความหลง บีบคั้นในใจจงชำระจิตใจของเราด้วยการภาวนา เอาให้หายสงสัย การทำสมาธิให้จิตสงบ กายเบา จิตเบา สว่างไสว ชัดเจนไปหมดนั่นแสดงว่าสมาธิตั้งมั่นแล้ว ก็ให้พิจารณาได้ พิจารณาแยกสิ่งต่างๆ ขึ้นภายในร่างกายให้เห็นเป็นสกปรกโสโครก ถ้าพิจารณามาก **"เหนื่อยก็พัก หนักก็วาง ทำใจให้ว่าง วางให้เป็นเย็นสบาย ไร้มลทิน สิ้นเวรสิ้นภัย"** พิจารณามากๆ ใช้ปัญญามากๆ มันเหนื่อยก็พักผ่อน โดยพักให้จิตสงบร่มเย็นมีกำลังค่อยพิจารณาใหม่ ก็พิจารณาในร่างกาย ในจิตใจเห็นเพียงความคิดกับเกิดดับ เพราะต้องอาศัยหลักไตรลักษณ์ในการพิจารณาทั้งนั้น จนจิตสงบลงละเอียดลง เพราะจิตหายสงสัยและที่สำคัญขณะพิจารณาก็ดี ขณะจิตสงบก็ดีสติต้องคอยรู้อยู่ตลอดเวลาห้ามพลั้งเผลอ ไม่งั้นจะเกิดอาการหลงได้

ศิษย์ : ต้องพิจารณาให้ได้ความรู้ใช่ไหมครับ

หลวงพ่อ : ต้องได้ความรู้จะได้หายสงสัย ถ้าไม่หาย

สงสัยก็โง่อยู่นั่นล่ะ แล้วเมื่อไหร่จะฉลาด "ความรู้" ที่ว่าคือ โทษ เห็นโทษเห็นภัย แล้วเมื่อจิตรู้ จิตหายสงสัย จิตย่อมปล่อยวางในเรื่องนั้น ก็ไม่ได้เข้าไปยึดมั่นถือมั่น เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่น จิตย่อมสงบ และเป็นสุข นี่คือธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่นั่งสมาธิแล้วอยากเป็นนั่นเป็นนี่ อยากเห็นเทวดา เห็นพญานาค นั่นเป็นสิ่งภายนอกมันไม่เที่ยงหรอก เพราะตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ เพราะสิ่งเหล่านั้น นิมิตล้วนเกิดจากสังขาร สิ่งไหนก็ตามที่เกิดจากสังขาร ล้วนแล้วแต่ไม่เพียงเป็นทุกข์ หาสาระแก่นสารไม่ได้ เชื่อถือไม่ได้ หลวงพ่อเลยไม่ให้ความสำคัญเท่าไหร่ แต่เพียงเอามาพิจารณาเป็นอุบายให้เห็นความเบื่อหน่าย ความสลดสังเวชใจเท่านั้นเอง อดีตก็คืออดีตเป็นเครื่องเตือนสติให้เกิดความเบื่อหน่ายในภพชาติ เพราะเราเกิดกันมานาน ควรเบื่อหน่ายได้แล้วใช่ไหม

ศิษย์ : ครับผมหลวงพ่อ

หลวงพ่อ : ให้มีสติมากเวลาจะทำอะไร ยืน เดิน นั่ง นอน ทำงาน ขับรถ ลงเรือ ก็ต้องมีสติล่ะนั่นสำคัญ

หลวงพ่อ : พูดถึงเรื่องสมาธินั้น มี ๒ อย่างคือ เป็นไปด้วยแบบโลกๆ แบบหนึ่ง เป็นไปเพื่อหลุดพ้น (โลกุตตระ) แบบหนึ่ง วิชาทางโลก คือ ติดความรู้ (สัญญา) ความคิดเห็นของตน ติดสิ่งทั้งหลายที่มีปรากฏให้เรารู้เราเห็น ด้วยอำนาจแห่งวิชาก็ดี เป็นจริงและไม่จริงเจือปนกันไปเป็น-สังขารธรรมทั้งสิ้น ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วย่อมไม่เที่ยงไม่มั่นคงถาวร ฉะนั้นเมื่อต้องการรู้เห็นจริงตามสภาพจำเป็นต้องรวมสิ่งที่เรารู้เราเห็นทั้งหมดเข้ามาเป็นจุดเดียวกัน ให้สงบรวมเป็นหนึ่ง ให้เป็นสภาพอันเดียวกัน จนรู้แจ้งเห็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดาแล้วอย่ามายึดถือในสิ่งที่รู้ที่เห็นมาเป็นของๆ ตนให้ปล่อยวางไปเสียตามสภาพ ถ้าไปยึดอารมณ์ก็เท่ากับยึดความรู้ของตนจะเกิดเป็นเหตุแห่งทุกข์ คือสมุทัย ฉะนั้นจิตที่นิ่งเป็นสมาธิแล้วเกิดวิชาๆ นั้นเป็นมรรค จิตใจย่อมปลอดโปร่งสว่างไสว กายเบาจิตเบาจนเหมือนกายหายไปห้ามเอาใจไปยึดกับความรู้ที่ได้รู้ได้เห็น รู้แล้วปล่อยผ่านไปให้เรารู้ปล่อยไปตามสภาพทำจิตใจให้สบายๆ ไม่ยึดจิตไม่สมมุติจิตของตนว่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้ายังสมมุติอยู่

ตราบใดยังหลงอยู่ตราบนั้น แสดงว่าขาดสติ ขาดปัญญา หรือสรุปสั้นๆ ได้ว่า

- **กำจัดความชั่ว อารมณ์ชั่วช้าลามกออกจากจิตให้หมด**
- **ทำจิตให้เป็นบุญเป็นกุศล**
- **อารมณ์ที่เกิดขึ้น ความรู้ต่างๆ ให้รวมลงที่จุดเดียวกัน**
- **พิจารณาอารมณ์ตามหลักไตรลักษณ์ ไม่เพียงเป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนบุคคลเราเขา**

วางอารมณ์ดีชั่วตามสภาพอารมณ์นั้น หรือกระทบได้ แต่อย่ากระเทือนหรือหวั่นไหวนั่นเอง เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเหมือนกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ คือ ไม่รู้ไม่ติดในความรู้ รู้ไม่ติดสิ่งที่รู้นั่นแหละ คือธรรมชาติ เหมือนน้ำกลิ้งบนใบบัว...นั่นเอง

สติกำหนดรู้จิต

ให้มีสติกำหนดรู้จิตทุกขณะ อะไรที่ปรากฏขึ้นก็ให้รู้ มีสติควบคุมจิตให้กำหนดรู้อยู่ในสิ่งนั้น ให้สติกำหนดรู้ในความคิดนั้นขณะนั้น อย่างความคิดที่คิดขึ้นมาจากนั้นไม่ได้ตั้งใจกำหนดคิดเราก็รู้เอง เพราะจิตเป็นผู้คิด ผู้ปรุงผู้แต่ง เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเรานักภาวนาคือ มีสติอย่างเดียว

ตามรู้มันจะคิดไปไหน ไปทางบาปเรารู้ก็ละไม่ทำ คิดไปทางบุญทางกุศลดีมีประโยชน์เราก็เจริญ เฝ้าตามดูไปเรื่อยๆ

เพราะธรรมชาติของจิตของเราชอบจักหาอารมณ์มาป้อนมาเสพให้กับตัวจิตเอง โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจคิดก็ตาม หน้าที่ของเราเพียงแต่มีสติกำหนดรู้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

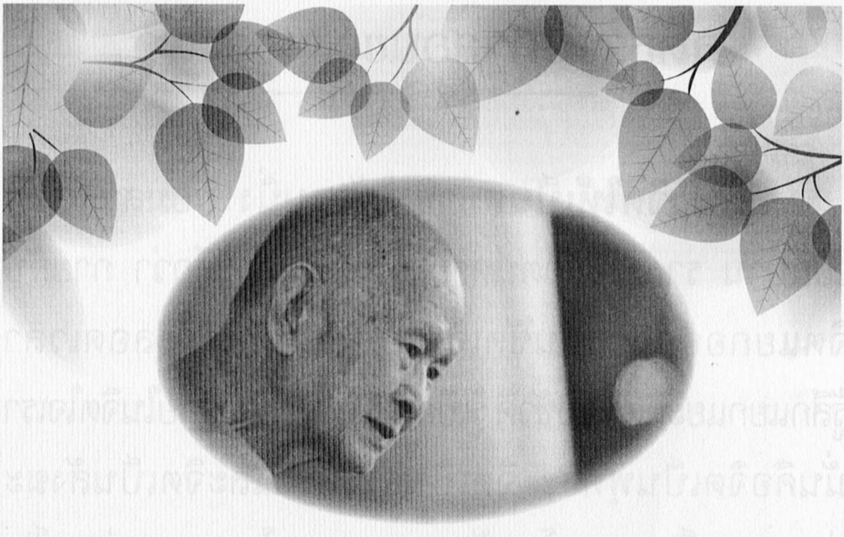
ดังนั้น ธรรมชาติของจิตจะต้องคิด แต่เราควรมีสติตามรู้ว่าจิตมันปรุงแต่งอารมณ์ขึ้นมาอย่างไร นี่คือสิ่งที่ควรหยุดการปรุงแต่งอารมณ์ในจิตต่างหาก

หลวงพ่อจะสอนเสมอว่า :-

การปฏิบัติภาวนา จะต้องค่อยเป็นค่อยไปและต้องมีความขยันอดทนทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ จะเจริญในธรรมอย่างแน่นอน เจริญในธรรมจะทำอย่างไร เราก็ต้องตั้งใจประพฤติดี ปฏิบัติชอบ รักษาจิตของตนเองนั่นเอง เราจะนั่งนอนใจไม่ได้แล้ว วันเวลาล่วงไปๆ มิใช่ล่วงไปแต่เวลาวันคืนเท่านั้น ชีวิตของพวกเราก็ล่วงไปด้วย ถ้าเรายังมัวเมา ประมาทอยู่ ไม่นำจิตของเราให้ถูกทางเสีย ที่ไหนจะได้พบสันติสุขอันเป็นความสุขที่แท้จริงเสียที เพราะฉะนั้นเราต้องรีบเร่ง ประพฤติปฏิบัติให้มีความเจริญ

ก้าวหน้า ในชีวิตของเราได้อย่างสบาย ไม่ต้องสงสัยธรรมะของพระพุทธเจ้า เคยประกาศไว้แล้วเป็นอย่างไร ก็เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีความเสื่อมสลาย

"การทำความดี เขาจะสรรเสริญ
นินทาก็เรื่องของเขา
เขาจะรู้จะเห็นหรือไม่ ไม่ใช่เรื่อง
จงทำโดยไม่หวังผลตอบแทน ทำให้ดีที่สุด
เมื่อนั้น ท่านจะเป็นมนุษย์ที่สุดประเสริฐ
ในตัวของท่านเอง"



"เหนื่อยก็พัก หนักก็วาง ทำใจให้ว่าง
วางให้เป็น เย็นสบาย ไร้มลพิษ สิ้นเวรสิ้นภัย"

"รู้กายให้รู้วาง รู้ใจให้รู้วาง
วางอย่างรู้ รู้แล้ววาง"

คติธรรมคำสอนของหลวงพ่อ

ทำจิตให้เป็นสมาธิ ให้สงบนิ่ง ย่อมสว่างไสวเบิกบาน ร่างกายตัวตนหายไปหมด แล้วรู้สึกว่า กายกับจิตแยกออกจากกันชัดเจน และสติต้องรู้ตลอดเวลา รู้สึกแยกแยะผิดชอบชั่วดี รู้เบิกบาน สว่างไสวภายในจิตใจเรา นั่นคือจิตเป็นพุทธะ จิตเป็นธรรมะ และจิตเป็นสังฆะ ย่อมสงบ เป็น สะมะโณ ตัสสะ สุสสะมะโน สมณะย่อมเป็นผู้สงบนั่นเอง

ศีลเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม ศีลเป็นหลักสำคัญ จะต้องมีศีลที่บริสุทธิ์ ด้วยกาย วาจา ต้องรักษากาย วาจา ของตนให้บริสุทธิ์ให้สะอาดปราศจากโทษ ศีล ๕ ก็ต้องบริสุทธิ์เพราะ ศีล ๕ เป็นหลักประกันของโลก เมื่อศีลบริสุทธิ์ สมาธิก็ตั้งมั่นแล้วปัญญาก็เกิดสว่างไสวไปหมดล่ะ เพราะศีลนั้น เป็นหลักประกันความปลอดภัย ในการประพฤติปฏิบัติ บางคนทำสมาธิเพื่อให้เกิดอิทธิฤทธิ์ ทำสมาธิเพื่อให้เกิดผลเกิดลาภ เพื่อให้คนยกมือไหว้เรียกศรัทธาสรรเสริญว่าเก่งกาจ อันนั้นจัดเป็นมิจฉาสมาธิ

ทรัพย์ภายใน คืออริยทรัพย์ หมายถึงศีล สมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิ สติรู้สึกผิดชอบชั่วดีมีหิริโอตตัปปะ อันนี้เรียกว่าทำเป็นสัมมาสมาธิ ถ้าศีลบริสุทธิ์แล้วทุกอย่างก็เป็นสัมมาทั้งนั้น

เมื่อทำสมาธิแล้วมีสติเข้มแข็งขึ้นมา กลายเป็นปัญญา สมาธิมีความมั่นคง จิตก็สว่างโพล่งขึ้นมาสว่างไสวไปหมด มดตัวเล็กก็มองเห็น ใกล้ไกลเห็นชัดเจน จิตตอนนี้จะสงบราบเรียบไปหมด นิ่ง รู้ตื่น เบิกบานสว่างไสวไปหมดราบเรียบ ถ้าสติดีมีสติสัมปชัญญะ รู้พร้อมโดยอัตโนมัติรู้พร้อมกัน สมาธิก็เป็นเองโดยธรรมชาติ นิ่งอยู่ สงบอยู่ตื่นเบิกบานอยู่เฉย ถ้าสติสัมปชัญญะเกิดเองแล้วโดยอัตโนมัติแล้วจะเห็นความเกิดดับภายในจิต จิตไม่หวั่นไหว ความที่จิตเป็นปกติไม่หวั่นไหว รู้ตื่นเบิกบาน มันเป็นทางสายกลางนั่นเองพอจิตสงบนิ่ง ไม่หวั่นไหว เพราะว่ากายเบาจิตเบากายสงบจิตสงบ สุขทุกข์เกิดเพราะมันมีกาย มีสังขารดังนั้นถ้าจิตดวงนี้มีดวงเดียวก็สว่างไสว ไม่มีความรู้สึกอะไรแต่พอถอนหรือลืมตาออกมา ถึงได้รู้ว่าธรรมะไม่ได้อยู่ไหนไกล อยู่ที่กายใจของเราเท่านั้นเอง

จะทำอะไรก็ต้องมีศรัทธาก่อน เมื่อมีศรัทธาแล้ว ต้องรู้จักวิธีการรักษาศรัทธานั้น การงานต่างๆ หรือสิ่งที่กระทำค่อยแล้วเสร็จ แต่สิ่งสำคัญผู้สร้างห้ามหลงศรัทธา ถ้าเผลอหลงในศรัทธาแล้วละก็จะพบกับความเดือดร้อน คือท่องเที่ยวในภพน้อยในภพใหญ่อีกยาวนานเลยทีเดียว ดังนั้นศรัทธาจึงต้องมีสติมีปัญญาด้วย ค่อยจะเป็นศรัทธาที่ถูกต้องดีงามและมีประโยชน์

เมื่อศีลบริบูรณ์ บริสุทธิ์ กายก็สะอาดวาจาก็ดี ไม่กังวล การทำสมาธิ จิตก็สงบเร็วเป็นสมาธิ ย่อมสบายเบา มีความสุข มีสมาธิตั้งมั่น มีปัญญาพิจารณาแยกแยะ ดีชั่ว รู้ว่าสิ่งไหนควรละ สิ่งไหนควรเจริญ และสิ่งไหนควรรักษา

จิตที่ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง นั้นเป็นจิตไม่ดับ รู้อยู่ ตื่นอยู่ มีสติอยู่ ถ้าจิตมันรู้มันฉลาด มันจะวางสิ่งนั้น มันจะไม่ไปยึดสิ่งนั้น ก็เลยวาง ถ้าจิตรู้ในสิ่งนั้นแล้ว รู้เห็นชัดเจนแล้ว จะเห็นว่ามันดับจากสิ่งนั้น ไม่ไปคิดปรุงแต่งสิ่งนั้นขึ้นมาให้เป็นอารมณ์ขึ้นมาอีก ดับไปเลย ดับอารมณ์นั้น เหมือนเห็นว่าคนชายหญิงเดินไปมาเป็นซากศพ สกปรกโสโครก เห็นแบบนี้ชัดเจนทุกลมหายใจ

ราคะดับสนิท มันก็ไม่เกิดขึ้นอีกเท่านั้นแล้ว อารมณ์ที่ชื่นชอบว่าสวย ว่างาม ดับหมดไม่เกิดอีกแน่นอน มันก็สงบระงับจิตรวมเป็นหนึ่ง เป็นธรรมดา ธรรมดาอยู่อย่างนั้นละ

สมมุติว่าเราดูอะไรๆ เราดูแล้วเข้าใจ มันก็ไม่ต้องปรุง มันก็วางทันทีเลย ให้มันรู้อย่างนั้น มันวาง วางของมัน มันไม่สงสัย มันก็อยู่เฉยๆ อยู่ว่างๆ อยู่แบบว่างๆ ของมันเรียกว่า จิตว่าง มัน ไม่เกิด จิตมันไม่เกิด มันว่างอยู่ มันต่างจากอุเบกขา มากมายเทียบกันไม่ได้หรอก ในหนังสือที่เขียนกับที่ปฏิบัติต่างกันมาก ดังนั้นควรปฏิบัติ

ในการทำสมาธิควรทำให้จิตวิเวกหรือให้จิตใจของเราเป็นสมาธิ ตั้งมั่น สงบ จิตใจหนักแน่น จิตสงบเด่นสว่างไสว ตื่นเบิกบานอยู่ สงบนิ่งอยู่ รู้อยู่ คือใจเราเป็นตัวรู้อยู่ มีสติสัมปชัญญะ รอบรู้ดูเข้าใจในเรื่องเหตุ เรื่องผลที่เกิด ใจรู้จักถูกรู้จักผิดละสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ไม่มีประโยชน์ทิ้งไป จิตใจจึงจะสงบเป็นหนึ่งและรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ ในร่างกาย อันนี้ไม่รู้แจ้งเห็นจริงในที่ไหน เห็นจริงในร่างกาย ในจิตใจของเราเอง เท่านี้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็ดับไป ก็ได้รับความสงบสุขตามมานั่นเอง

ในโลกนี้สุขก็มี ทุกข์ก็มี อย่างนี้แหละ ธรรมดาของโลกมีหนาวมีร้อน มันมีทุกข์ มีรูป นาม กาย ใจ คน สัตว์ บุคคล มีที่ไหนก็ทุกข์ที่นั่น ทางพ้นทุกข์คือทางจิตทางใจ มารู้จักใจตนเอง รู้จักเอาใจของตัวเองตนเองให้มีความสงบตั้งมั่นให้ใจรู้จัก รู้แจ้ง รู้จริงในลักษณะ ๓ คือ **ความไม่เที่ยง ความทุกข์** และ**ความไม่มีตัวตน** เป็นของที่มีอยู่ประจำโลกของเรานี้

การยึดถือเป็นทุกข์ คือไม่รู้จักปล่อยจักวาง พอยึดถือเข้ามาแล้วก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะความรัก ความชอบคอพอใจ คนที่เรารักชอบคอพอใจก็ไม่อยากให้ตาย อยากให้อายุยืนยาว ถ้าเราเกลียดเราชังคนไหนอยากให้เขาตายไป นี่คือความไม่เที่ยงธรรม ความเที่ยงธรรมคือ เขาเกิดมาเอง เขาแก่ไปเอง เขาเจ็บไข้เอง เขาตายไปเอง

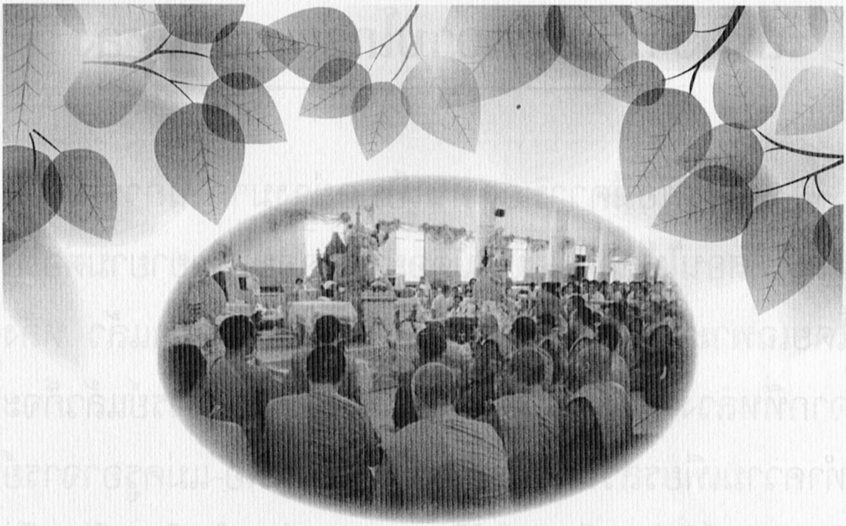
ผู้ใดภาวนา สละละกิเลสความโลภความโกรธความหลงหมดไป ผู้นั้นก็ไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อนใดๆ แม้ความตายมาถึงท่านก็ยอมตาย คือท่านเห็นแล้วว่า ตายเป็นเรื่องธรรมดา จิตใจมันไม่ได้ตาย จิตใจเป็นของไม่ตาย แต่จิตนี้เมื่อละกิเลส ราคะ โทสะ โมหะออกจากจิตใจหมด

ไปแล้ว เหลือแต่จิตอันบริสุทธิ์ ผ่องใสจะอยู่ที่ใด เป็นอะไร ก็ชื่อว่าอยู่ในนิพพาน ยึดเอานิพพานก็เป็นทุกข์อีก ดูมวย ฟังหมอลำ ดูเฉยๆ ฟังเฉย ใจไม่ปรุงไม่แต่ง ใจไม่เกิดไม่กำเริบด้วยกิเลสใดๆ มันก็สงบร่มเย็นเท่านั้นแล้วจิตที่สงบแล้วจึงจะนำเอาความสงบนั้นไปใคร่ครวญ เป็นปัญญาอันแท้จริง ใคร่ครวญในร่างกาย ใคร่ครวญในไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) อันนี้จะเป็นปัญญาที่แท้จริงจะเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง เป็นสันทิฏฐิโก ขึ้นมาที่จิตใจเราแล้ว ผู้นั้นจะต้องรู้ ต้องรู้โดยไม่ต้องไปถามใคร เหมือนแขนเราขาดโดนตัด เรารู้ว่ามันโดนตัด รู้ว่ามันขาด นี่คือธรรมะของพระพุทธเจ้า มันเป็นสิ่งวิเศษ คือตรงนี้เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล เหมือนบ้าแต่ไม่บ้า รู้อยู่คนเดียวเท่านั้น

รากฐานสำคัญคือศีล ไม่ว่าจะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือ ๒๒๗ ข้อก็ตาม ควรทำให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ เมื่อบริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว จิตใจย่อมเป็นสมาธิ เพราะไม่มีความกังวล จิตใจมีกำลัง ที่จะดำเนินออกไปชำระกิเลส **เรียกว่า กำลัง ๕ มี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา** ต้องสร้างมันขึ้นมาเป็นกำลังใหญ่ที่จะสามารถชำระสะสางและเอาชนะกิเลสน้อยใหญ่ได้นั่นเอง

บางคนทำสมาธิเพื่อให้เกิดอิทธิฤทธิ์ ทำสมาธิ เพื่อให้เกิดผลเกิดลาภ เพื่อให้คนยกมือไหว้เรียกศรัทธาสรรเสริญว่าเก่งกาจ อันนั้นจักเป็นมิจฉาสมาธิ ทรัพย์ภายใน คืออริยทรัพย์ หมายถึงศีล สมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิ สติรู้สึกผิดชอบชั่วดีมีหิริโอตตัปปะ อันเรียกว่าทำเป็นสัมมาสมาธิ ถ้าศีลบริสุทธิ์แล้ว ทุกอย่างก็เป็นสัมมาทั้งนั้น

"ใครจะทำอะไรจะถูกหรือจะผิด ก็เรื่องของเขา
อย่าไปสนใจเขา ให้ดูใจของตัวเอง รู้ไหม
ให้ดูใจตัวเอง ก็เพียงพอแล้ว"



"ความโกรธเกิดขึ้นเมื่อไร ทำจิตใจของเราให้เร่าร้อนเมื่อนั้น เหมือนลูกระเบิดที่เราสร้างขึ้นมาเล็กๆ มีฉนวน ก่อนที่มันจะทำลายคนอื่นได้ มันต้องทำลายตัวมันเองก่อน ความจริงแล้วผู้มีปัญญาเห็นอะไร ได้ยินอะไรน้อมเข้ามาพิจารณา ย่อมเป็นธรรมะทั้งนั้น"

ละความโลภ ความโกรธ ความหลง

หลวงพ่อมีความอดทนเป็นอย่างมากในการปฏิบัติและได้สอนให้ลูกศิษย์ปฏิบัติอย่าท้อถอยให้พยายามต่อไป โดยเฉพาะองค์หลวงพ่อได้ปฏิบัติอย่างเอกอุมาแล้ว หลังจากที่หลวงพ่อได้อุปัฏฐากดูแลพ่อ-แม่ครูอาจารย์แล้วก็จะทำความเพียรส่วนตัว โดยนึกถึงประวัติพ่อ-แม่ครูอาจารย์หลายองค์ที่ท่านเพียรปฏิบัติภาวนามาท่านทำจริงๆ จังๆ จึงอยากจะทำอย่างท่านบ้าง หลวงพ่อเล่าว่าในวันพระขึ้น ๑๕ ค่ำ วันหนึ่งหลวงพ่อจะเดินจงกรมตั้งแต่เช้าไปถึงเที่ยง และในช่วงบ่ายก็ทำความสะอาดลานวัด จนถึง ๖ โมงเย็นก็มาเดินจงกรมต่อจนดึก แล้วปฏิบัติภาวนา เกิดปีติไม่เคยเป็นเช่นนี้มาก่อน จากนั้นหลวงพ่อยังออกธุดงค์ไปปฏิบัติตามสถานที่ต่างๆ อีกหลายแห่ง เช่น ที่จังหวัดนครพนม คำชะอี เลิงนกทา ภูจ้อก้อ ฯลฯ และได้ความรู้ว่า **“ธรรมไม่ได้อยู่ที่อื่นไกล ไม่ได้อยู่ที่อื่น เราจะไปหาธรรมที่ไหน ธรรมอยู่ที่ตัวเรานี้** ถ้ารักษากาย รักษาวาจา รักษาใจของเราได้ พระธรรมก็อยู่ที่นี่” พอสิ่งเหล่านี้ดับ คือความโลภ

ความโกรธ ความหลงไม่มี สิ่งที่เป็นธรรมล้วนๆ ก็เกิดขึ้นมา หลวงพ่อเกิดความปีติ ความสุขอย่างบอกไม่ถูก มีกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป และอยากจะช่วยให้สรรพสัตว์ทั้งหลายให้พ้นทุกข์ไปหมด เกิดความคิดได้ว่า ความเกิดเป็นทุกข์ ถ้าเราไม่เกิดเราก็ไม่ทุกข์ ถ้าความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่เกิด ก็ไม่มีอะไรเป็นทุกข์"

หลวงพ่อสอนลูกศิษย์ให้ปฏิบัติตามคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ เมื่อเกิดความโลภให้ปราบด้วยการให้ ปราบความโกรธด้วยการรักษาศีล ปราบความโง่ ความมืด ความหลงด้วยการอบรมให้เกิดปัญญา ดังธรรมภาษิต

"นตฺถิ ปญฺญา สมา อาภา
แสงสว่าง เสมอด้วยปัญญาไม่มี"

ปัญญาเมื่อเกิดกับผู้ใด จะมีความสุขสบายนั้น จากปัญหาที่เกิดขึ้น ทำลายสิ่งสกปรกในจิตใจ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทั้งหมดไป

จากที่หลวงพ่อสอน หลวงพ่อบอกว่า ต้องอดทนไม่ท้อถอย ฟันฝ่าอุปสรรค รวมทั้งสัตว์ร้ายต่างๆ ด้วย บางที

ต้องทนต่อความหิว ความกระหาย ต้องทน อดมื้อ ฉันมื้อก็ยังมี แต่หลวงพ่อก็เร่งปฏิบัติทำความเพียรเป็นประจำไม่ย่อท้อ นี่คือ ปฏิปทาข้อวัตรปฏิบัติที่น่าเลื่อมใสอย่างยิ่งของหลวงพ่อ

ปัญญาเป็นหนึ่งในกำลัง ๕ ประการ ตามหลักทางพระพุทธศาสนา คือ กำลังศรัทธา กำลังความเพียร กำลังสติ กำลังสมาธิและกำลังปัญญา

เมื่อเรามีกำลังทั้ง ๕ ก็จะเป็นบุญ เป็นกุศล เป็นประโยชน์ สามารถละถอน ความโลภ ความโกรธ ความหลงออกจากจิตใจของเราได้

หลวงพ่อได้แนะนำลูกศิษย์ในการปฏิบัติธรรมให้ทำ **"ถ้าไม่ทำก็จะไม่เข้าใจ อยากรู้ธรรม อยากเข้าถึงธรรมก็ต้องทำเอา" การเจริญสติก็เพื่อที่จะเข้าไปสะสางกิเลสออกจากจิต จากใจของเรา สะสางความโลภ ความโกรธความหลงนั่นเอง** จิตเราต้องสงบแล้วใช้สติปัญญาพิจารณา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงและเกิดประโยชน์การฝึกปฏิบัติจิตต้องค่อยเป็นค่อยไปอย่าไปวู่วาม ตั้งจิตไม่ทันเราก็เริ่มใหม่ เราก็เริ่มใหม่อยู่ตลอดเวลา "การภาวนา

เหมือนปลูกต้นไม้ ปลูกไปเรื่อย หมั่นรดน้ำ พรวนดิน สักวันคงได้อาศัยร่มเงาก็เท่านั้นเอง การภาวนาก็เหมือนกัน จนวันหนึ่งก็ได้อานิสงส์ คือความสงบร่มเย็นทั้งภายนอกและภายในก็เท่านั้น ผู้ที่ได้บำเพ็ญปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในพระพุทธศาสนา ย่อมแลเห็นอานิสงส์แห่งการปฏิบัติมากไม่มีประมาณ ชื่อว่า ได้ถึงพระไตรสรณคมน์ อันแท้จริง

"อยู่ให้ดี มีธรรม ประจำจิต
อย่าไปคิดทำกรรมชั่วให้มัวหมอง
มาดี ไปดี พระธรรมย่อมคุ้มครอง
จิตผุดผ่องสงบดี เพราะมีธรรม"



"สุข-ทุกข์ อยู่ที่ใจ ใจดวงเดียว
เป็นตัวพาให้เกิดภพน้อย ภพใหญ่
ใจดวงนี้แหละ ผ่องใสก็ใจ
เศร้าหมองก็ใจ ไปมาก็ใจ เกิดตายก็ใจ
จงรักษาใจ"

ปกิณกะธรรม

❖ การภาวนา

ธรรมะที่หลวงพ่อได้อบรมสั่งสอนไว้ "...พระกรรมฐาน ๕ เกศา คือผมทั้งหลาย โลมา คือขนทั้งหลาย นขา คือเล็บทั้งหลาย ทันตา คือฟันทั้งหลาย ตโจ คือผิวหนังทั้งหลาย ให้พิจารณาไปตามลำดับ โดยย้อนกลับไปกลับมา ในสี่อิริยาบถ หรือใช้ท่องบริกรรมภาวนา เป็นสมถะภาวนา ย่อมทำให้ท่านผู้บริกรรมอย่างนี้ทำใจของตนเอง เข้าถึงองค์ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตารมณ์ได้ง่าย

กิเลสจะดับ หรือพอกพูน ก็อยู่ที่เรา อันนี้เป็นเรื่องละเอียดมากทีเดียว คนที่ขยันหมั่นเพียรจริงๆ ถึงจะเข้าใจ ถ้าคนเกียจคร้าน ก็จะไม่เข้าใจ ขยันหมั่นเพียร ทุกสิ่งทุกอย่าง ขยันทำความเข้าใจ ขยันละกิเลส ความอยาก เล็กๆ น้อยๆ ไม่ใช่ว่า อยากเฉพาะในเรื่องอาหาร การอยู่การกิน อยากในรูป ในรส ในกลิ่น ในเสียง ความยินดี ยินร้าย ทั้งผลักไส ทั้งดึงเข้ามา ไม่อยากเอา ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ดับออก

ให้หมดเลยทีเดียว ทำความเข้าใจให้ถึงธรรมชาติที่แท้จริง ธรรมชาติของจิตที่ไม่มีกิเลส เขาก็สะอาดบริสุทธิ์ ธรรมชาติของโลกภายนอก เขาก็หลงอยู่กับโลกธรรม ๘ อยู่อย่างนั้น เราก็ยังอาศัยโลกอยู่ เราก็ต้องทำความเข้าใจกับโลก โลกในที่นี้หมายถึงความคิด หมายถึงอารมณ์ที่อยู่ในกายของเรา ซึ่งเรียกว่า รอบรู้ในโลก รอบรู้ในกองสังขารของตัวเอง รู้จักทำความเข้าใจแล้ว ค่อยละออกจากที่นั่น ที่นี่กิเลสก็จะเหือดแห้งไปๆ”

❖ ให้อภัยทาน

ให้อภัยทานอโหสิกรรมอยู่ตลอดเวลา มันก็ไม่มีเรื่องอะไรมากหรอก มีอยู่นิดเดียว แต่พวกเราพลิกไม่ได้ พลิกจากสมมุติไปหาวิมุติไม่ได้ ถ้าพลิกได้ก็เหมือนกับเส้นผมบังภูเขา ทำไมถึงพลิกไม่ได้ ก็เพราะว่าอานิสงส์บารมีทางสมมุติของเรายังไม่พร้อม

- บางทีภาระหน้าที่ก็มาปิดกั้นเอาไว้
- บางทีครอบครัวก็มาปิดกั้นเอาไว้ ครอบครัวก็ยังไม่บริบูรณ์ ยังไม่สมบูรณ์
- บางทีภาระหน้าที่การงานอันโน้น ก็ยังติดขัดสารพัดเรื่องที่เขาจะมาปิดกั้นเอาไว้
- บางทีกิเลสต่างๆ กายเนื้อก็ยังมาปิดกั้นดวงจิตของเราเอาไว้ความคิดอารมณ์ก็ยังมาปิดกั้น ดวงจิตของเราเอาไว้ กิเลสต่างๆ ก็ยังมาปิดกั้นดวงจิตของเราเอาไว้ เราก็ต้องพยายามฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ด้วยความขยันหมั่นเพียร การที่จะขึ้นสู่ที่สูงได้ ก็ต้องเป็นคนที่ขยันหมั่นเพียร เป็นคนเสียสละ อย่างยิ่งยวด เสียสละจริงๆ เสียสละหมด เสียสละทั้งภายนอก ภายใน

❖ โลกกับธรรม

ความสุขของชาวโลกนั้น เขามองกันแต่เพียงผิวเผิน เหมือนข้าวสุกที่วางอยู่ในจาน เมื่อถามว่า "ข้าวสุก นั้นดีอย่างไร" คนเราทุกๆ คนก็ต้องพากันตอบว่า "ข้าวสุกนั้นมันกินอร่อยดีและอิ่มด้วย" แต่พระพุทธเจ้า ไม่ได้ทรงตอบเช่นนั้น พระองค์ทรงตอบทั้งเวลาที่กินเข้าไป และทั้งเวลาที่มันกลับออกมาด้วย ฉะนั้นความเห็นของพระองค์ จึงประกอบด้วยทั้งเหตุและผล ไม่ทรงมองอะไรด้านเดียว

ขึ้นชื่อว่าเรื่องของโลกแล้ว จะเป็นของดีหรือไม่ดีก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น เช่นเรามีเงินอยู่ ๑ บาท เราก็มีทุกข์เพียง ๑ บาท ถ้าเรามีแสนบาท ก็มีทุกข์ทั้งแสนบาท เพราะเงินเป็นของหนัก ส่วนเรื่องของธรรมนั้นเป็นของเบา ไม่ต้องแบกต้องหามต้องหิ้วต้องห่อ มีแต่ปลดทิ้ง ปลดทิ้ง แล้วปล่อยวาง

สิ่งใดที่เรารักมากก็เป็นศัตรูแก่เรามาก สิ่งใดที่เรารักน้อยก็เป็นศัตรูแก่เราน้อย สิ่งใดที่เราไม่รักเลยก็เฉย ๆ

โลกนั้นบางส่วน เป็นของดีแต่ไม่จริง บางส่วนเป็นของจริง แต่ไม่ดี การพูด การทำ การคิด ฯลฯ เหล่านี้เป็น

เรื่องของความไม่จริง เป็นเรื่องของโลก ส่วนธรรมนั้นเป็นเรื่องของจริง ของดีทำจริง ดีจริง ได้จริง เป็นเรื่องของจิตของใจ ซึ่งเป็นส่วนลึกมากดังคติธรรมที่ว่า **“อยู่กับโลก อย่าหลงโลก อยู่กับธรรม อย่าหลงธรรม”** ถ้าไม่หลง **ทั้ง ๒ อย่าง ปัญหาก็หมดไป**

เมื่อเรารู้ว่าเรื่องของโลกเป็นของไม่ดีจริง จริงไม่ดี ดังนี้เราก็ต้องไม่ไปยึดถือมัน ต้องปัดทิ้งให้หมด เขาจะว่าเราดีหรือไม่ มันก็ไม่ใช่ของจริง เพราะ “ดี” มันก็จริง อยู่ที่ปากคนเล่า “ไม่ดี” ก็จริงอยู่ที่ปากเขาพูด ฉะนั้นเราจึงไม่ถือเอาทั้งหมดที่เขาว่าให้

เราอย่าไปยึดถือเสียงภายนอก ใครจะว่าดี หรือไม่ดี หรือเขาจะด่าให้ก็ไม่รับเอา ส่งคืนให้เขาไป “หมาที่เห่ากลางทาง” เตะมันทิ้งเลย

คนที่ฆ่าความดีของตัวเอง ก็ย่อมฆ่าคนอื่นได้ ไม่ดีไม่จริง ควรนิ่งไว้ ดีมีความจริง ทิ้งประโยชน์มีโทษ แล ฯ

❖ สัตว์โลกอันจิตย่อมนำไป

• ภาษาบาลี "จิตเตนะ นียะติ โลโก จิตเตนะ ปะริกิสสะติ จิตตัสสะ เอกะธัมมัสสะ สัพเพวะ วะสะมันวะคูติ" "โลกอันจิตย่อมนำไป อันจิตย่อมเสือกไสไป โลกทั้งหมดเป็นไปตามอำนาจของธรรมอันหนึ่งคือจิต"

• จิตจะไปทางใดขึ้นอยู่ที่เหตุ ปัจจัย ว่าจะไปสวรรค์หรือนรก

• ศาสนาเราไม่เคยเสื่อมหรือล้าสมัย ดิน น้ำ ลม ไฟ ยังให้ความร้อนเย็นดั่งทุกวันนี้ มีแต่ความคิดเห็นไม่ตรงกันเท่านั้นเอง ธรรมะให้ความร่มเย็น อยู่รอดปลอดภัยก็เป็นอยู่อย่างนี้

• จิตที่ดี จะนำไปในทางที่ดีที่ชอบที่เห็นความสุข แต่ก็ขึ้นอยู่กับความอบรมที่ถูกต้อง

• ธรรมะช่วยให้อยู่รอด กายคตาสติ คือมีสติอยู่ที่กาย พิจารณากายไปในกาย พิจารณาสติตามระลึกเกี่ยวกับกาย ตั้งใจประพฤติปฏิบัติจะทำให้พัฒนาจิตใจ เจริญก้าวหน้า

• วันเวลาเราล่วงไป ชีวิตของเราก็ล่วงไป เราอย่ามัวประมาท

• คนที่มีความเมตตา จะไม่เคยได้รับความเดือดร้อน มีแต่คนให้การสนับสนุน อยู่เย็นเป็นสุข

• จิตของคนเราเสื่อมจากศาสนา เสื่อมจากพระธรรมคำสอน ไม่ใช่ศาสนาเสื่อม

• สัปปุริสธรรม ๗ ประการคือ เป็นผู้รู้จักเหตุ ธรรมที่ทำให้คนเป็นสัตบุรุษ หรือ เป็นคนดี มีคุณธรรม

• รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้ชุมชน รู้บุคคล เมื่อรู้จักเหตุ พยายามตั้งใจเพื่อนำจิตไปสู่พระนิพพาน

• ถ้าเรารู้จักวางตัวของเราให้เป็น รับผิดชอบหน้าที่ รู้จักประมาณ จะทำให้สังคมเราอยู่กันอย่างมีความสุข

• จิตทุกดวงถ้าเรามุ่งสู่จิต มุ่งสู่พุทโธ จิตที่พัฒนา จะเป็นผู้มีความเจริญ

• รู้ชุมชน รู้จักพูดอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นไปเพื่อความนินทา ทำอย่างไรจึงเป็นไปเพื่อความเจริญ

• คำพูดของเรา เมื่อออกจากปากเราไปเข้าหูบุคคลอื่น ต้องสำรวม ระมัดระวังวาจาและคำพูด อย่าให้นำจิตของเราไปในทางที่ผิด หลักควรพิจาณาว่าดีหรือไม่ ถูกต้องหรือไม่ มีประโยชน์หรือไม่ จิตของเราก็จะเป็นไปด้วยความก้าวหน้า เป็นไปด้วยความสุขความเจริญ

❖ ปัญญา ๓ ประการ

ที่เอา..ปัญญา..ขึ้นก่อนเพราะปัญญาคือความสว่างเราจะเดินทางในทางมืดต้องเตรียมแสงไฟ แต่เราจะเดินทางไปในสุคติภูมิ...เราต้องใช้ปัญญา ผู้ที่มีปัญญาย่อมได้เปรียบเพราะเป็นแสงส่องทางในอนาคต

ปัญญา นั้นหมายถึง ความฉลาด รอบรู้ ความเข้าใจชัดในสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นความรู้ทั่วถึงเหตุผล รู้อย่างชัดเจนในบาปบุญคุณโทษ รู้วิชา รู้จักกาลเทศะ ผู้มีปัญญานั้นไม่จำเป็นว่าจะเป็นคนรวย หน้าตาดี ฐานะดี จบการศึกษาสูงที่มี IQ (สติปัญญา) สูง แค่คนธรรมดาอย่างท่านทั้งหลายหรือคนที่จบ ป.๔ ก็สามารถเป็นผู้มีปัญญา ซึ่งฉลาด ทั้งในด้าน IQ และความฉลาดทางอารมณ์ EQ ได้เช่นเดียวกัน

ผู้มีปัญญา นั้นจะประกอบการพัฒนาปัญญา ๓ ประการ ซึ่งนำไปสู่การเป็นผู้มีปัญญาสูงสุดได้

๑. **สุตมยปัญญา** เป็นปัญญาที่เกิดจากการได้ฟังได้อ่าน ได้เรียนรู้เรื่องราวจากผู้อื่น ซึ่งเป็นความรู้ที่นำมากำหนดแนวคิดของเราเอง และนำไปใช้ในการทำงาน การใช้ชีวิต เป็นการสร้างปัญญาชั้นแรกของมนุษย์สุตมย-

ปัญญา ไม่อาจทำให้เราหลุดพ้นได้ เพราะเป็นปัญญาที่เกิดจากความเชื่อที่ได้ยินมา หรือสอนต่อกันมา จนกลายเป็นความเชื่อโดยไม่สนใจว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ จนกลายเป็นการหลงงมงาย

๒. จินตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเอาสุตมย-ปัญญาที่ได้เรียนรู้ มาพิจารณาดูว่ามีเหตุผลควรเชื่อถือได้หรือไม่ และสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์กับตนเอง หรือนำไปสู่ทางพ้นทุกข์ได้หรือไม่

๓. ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติจนรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นปัญญาที่แท้จริง ซึ่งเป็นการต่อยอดจาก สุตมยปัญญา และจินตมยปัญญา ซึ่งจะเป็นไปในรูปแบบของการ รู้ - คิด - ทำ

ภาวนามยปัญญา ในทางธรรมเพื่อการหลุดพ้นนั้น จะเกิดจากการปฏิบัติ สมาธิกรรมฐาน และการวิปัสสนา ส่วนภาวนาปัญญาในทางโลก ก็คือการลงมือทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เชี่ยวชาญ จนแตกฉานในสิ่งนั้นๆ

ในการพัฒนาปัญญาของตนเองนั้น จะต้องใช้ปัญญาทั้ง ๓ ประการนี้ด้วยกัน เพราะถ้ามีแต่ **“สุตมยปัญญา”**

นั้นท้ายที่สุดแล้วจะเป็นผู้หลงในความรู้เท่านั้น เพราะถ้ามีแต่ **"จินตมยปัญญา"** กับ **"สุตมยปัญญา"** นั้นท้ายที่สุดแล้วจะเป็นผู้ยึดติดในอัตตา ว่าตัวนี้เป็นผู้มีปัญญามาพอแล้วดังนั้น ในการพัฒนาปัญญาแล้ว ท่านต้องพัฒนาจิต พัฒนาปัญญา สุดยอดที่มนุษย์ ทุกชนชั้น ทุกชาติศาสนา สามารถเข้าถึงได้ ซึ่งทำให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ EQ และความฉลาดจากการรู้แจ้งเห็นจริงของธรรมชาติจากภายในดวงจิตของตัวตนเองนั้น

ผู้ใดไม่จริงต่อพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาก็ไม่จริงกับผู้นั้น และผู้นั้นจะรู้จักพระพุทธศาสนาที่แท้จริงไม่ได้

ทำอะไรต้องทำให้จริง จึงจะได้พบของจริง การทำจริงนั้นนิดเดียวก็พอ เงินแท้ล้านเดียวย่อมดีกว่าเงิน เก๊ ๑๐ ล้าน พูดอะไรก็อยู่กับพูด ทำอะไรก็อยู่กับทำ กินก็อยู่กับกิน ยืนก็อยู่กับยืน เดินก็อยู่กับเดิน นั่งก็อยู่กับนั่ง นอนก็อยู่กับนอน อย่าให้ใจต้องคืบหน้าไปยิ่งกว่าความจริง

ท่านสอนให้พากันสร้างความดีให้เกิดขึ้นในตน ด้วยเมตตาภาวนา แต่ต้องตั้งใจทำด้วยความสัตย์ความจริง จึงจะเกิดผลจริงได้ แม้จะด้วยเวลาอันเล็กน้อยเพียงแค่ช้าง

กระดิกหูงูแลบลิ้น ก็สามารถจะยังอำนาจ ให้เกิดขึ้นได้อย่างเด็ดขาดน่าอัศจรรย์ เหมือนอำนาจของช้างและงูเห่าซึ่งสามารถจะทำลายล้างชีวิตคนและสัตว์ อื่นๆ ให้พินาศไปได้ในพริบตาเดียวฉันนั้น ถ้าเราไม่ทำให้จริงๆ อำนาจความจริงแห่งดวงจิตก็ไม่เกิดขึ้น จะนำไปใช้ทางใดก็ไม่บังเกิดผลสำเร็จ เปรียบเหมือนหูแมว หรือสุนัขนั้น ถึงจะกระดิกอยู่วันยังค่ำก็ไม่มีใครกลัว

❖ นักรบภายใน

เราเกิดมาต้องต่อสู้กับกิเลสภายในจิตใจ นักรบต้องเข้มแข็ง

นักรบภายนอก ฆ่าด้วยอาวุธยุทโธปกรณ์มากมาย ถึงเรามีอาวุธมาก เราอาจจะแพ้ก็ได้

นักรบภายใน เราต้องใช้สติปัญญาเป็นอาวุธ

การประพฤติปฏิบัติ เราต้องใช้สติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตลอดเวลา แม้ขี้เกียจก็ต้องทำวิธีแก้ เช่น ถ้าเราขี้เกียจเดินจงกรม ภาวนา ๑ ชั่วโมง เราต้องทรมานจิตให้เพิ่มเป็น ๓ ชั่วโมง เป็นการรบต่อสู้เอาจริงเอาจังกับกิเลสไม่ให้หวนไปกับความขี้เกียจ การได้ชัยชนะตัวนี้ได้เหมือนการหายจากโรคหรือ เหมือนการปราบโจรมีความสว่างเป็นหลักชัยการต่อสู้ การรบกับความโกรธ ความโลภความหลง ให้มีความสงบสุข เยือกเย็น คนอื่นก็จะอยู่ใกล้เคียงก็จะมีความสว่างสงบเกิดขึ้น ก็จะมีการให้อภัยมากขึ้นมีการให้การแบ่งปันมากขึ้น ใช้สติปัญญาเป็นเครื่องรบรอบรู้และเท่าทัน

ธรรมคุ้มครองโลก หิริความละอายแก่ใจ โอตตัปปะความสะดุ้งกลัวต่อบาปทุจริตผู้ที่ทำสิ่งใดแล้วมีความ

ละอายต่อใจ ความชั่วก็จะไม่ออกจากจิตใจ ไม่ออกมาทางกาย ทางวาจาผู้ที่ทำสิ่งใดแล้วไม่มีความละอายต่อใจ จะด่า จะนินทาว่าร้ายต่อคนอื่นก็ย่อมออกมาตามสบาย กระทบกระเทือนคนอื่น ซึ่งเป็นปฏิปักษ์ต่อจิตโดยตรง

โลกมีความเดือดร้อนเพราะขาดธรรม ขาดจิตที่มีสติสัมปชัญญะ ความรู้ตัว เราต้องทำหน้าที่ด้วยความรู้ชอบตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ จะมีผลมากน้อยเพียงใดอยู่ที่หลักใหญ่ ๓ ประการ

๑. อาตาปี ทำความเพียรเผากิเลสที่เร่าร้อน หรืออันความเพียรเป็นตัวเผากิเลสให้เร่าร้อน ให้เหลือแต่ความบริสุทธิ์ เพียรรักษาความดีไม่ให้เสื่อม เพียรเจริญรักษาคุณงามความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เราต้องรู้ว่าจิตของเราอยู่ในภาวะใด ยกจิตของเราให้มีความรู้ ความระลึกไม่ให้ต้องอยู่ในภาวะที่ตกต่ำ เราต้องดึงไม่ให้ไปในที่ชั่ว เราต้องดึงสติคอยประคับประคองโดยมีวิธีทางแก้ไข

๒. สติมา มีสติควบคุม มีสติตั้งมั่น

๓. สัมปะชาโน มีสัมปชัญญะ อยู่กับรูปนามตลอดเวลาเป็นหลักสำคัญ

สติปัฏฐาน ๔ การพิจารณากายให้เป็นอารมณ์ กายประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม มีสภาวะเสมอกันหมด แต่เราจะรักษาสิ่งเหล่านี้อย่างไร ไม่ให้เกิดรัก โลภ โกรธ หลง ผู้ใดที่หลงก็จะหลงติดอยู่ในรูป ในกาย ติดอยู่ในของสวย ของงาม ฉะนั้นให้พิจารณาให้เห็นโทษเพื่อไม่ให้ไปยึดติดหลง ให้พิจารณาตามความเป็นจริง ตามสภาวะธรรม เป็นของไม่สวยงาม เราสมมติว่าเป็นของสวยงาม เราเห็นอยู่อย่างไรก็เป็นอยู่อย่างนั้น เมื่อสิ่งเหล่านั้นแตกไป ก็เป็นไปตามสภาวะ ตามธรรมชาติเป็นธรรมะ เราจะนำธรรมะมาใช้อย่างไร

เวทนา หมายถึง การเสวย มีนัยเป็นกลาง ทั้ง**สุขเวทนา** และ**ทุกขเวทนา** ไม่ติดในความสุขสบายในสุขเวทนา และไม่ไปทุกข์ จิตไม่ไปอยู่ในทุกขเวทนาเพราะเราไม่มีธรรมเป็นที่ตั้ง

เวทนาเป็นกลาง เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พิจารณาเวทนาให้เป็นประโยชน์

จิตของเราจะเป็นอย่างไร สุขหรือทุกข์ ก็ให้รู้ ทำดีหรือชั่วก็ให้รู้ สุขเหตุมาจากเหตุอะไร เป็นทุกข์เพราะเหตุใด ทำจิตให้เป็นกลางไม่ต้องยินดียินร้าย

แม้ธรรมที่เกิดขึ้นกับใจคือความฉลาด อกุศลคือความไม่ฉลาด

"กัมมุนา วัตตะตี โลโก สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม" เราจะแก้ไขได้ที่เหตุหมายถึง ทำให้ดีที่สุด ทำให้ถูกต้องตามธรรม

"ขันติ คือ ความอดทน อดทนต่อความโลภ
ความโกรธ ความหลง นั่นเอง
ที่มันทำให้จิตใจเราเร่าร้อน
อดทนจนหมดความโลภ ความโกรธ
ความหลง นั่นแหละ"

บารมีของหลวงพ่อในต่างแดน

พระเดชพระคุณ พระเทพมงคลญาณ (หลวงพ่อสนธิ์ อนาลโย) เป็นพ่อแม่ครูบาอาจารย์ที่มีบุญ บารมี ได้รับความเคารพ บูชาอย่างยิ่ง จากลูกศิษย์ลูกหาโดยทั่วไป ท่านมีปฏิปทางดงามในทุกด้าน ท่านมีศรัทธาแน่วแน่ในอันที่จะรักษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา นอกเหนือจากการสร้างศาสนสถาน ในประเทศไทยหลายแห่ง หลายจังหวัดแล้ว ท่านยังมีเมตตา แผ่บุญบารมี เอื้อเฟื้อ เกื้อกูลแก่พุทธศาสนิกชนในประเทศบังคลาเทศ ดังนี้

๑. สร้างพระมหาเจดีย์ สถาปัตยกรรมไทย บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ แห่งเดียว แห่งแรก ณ วัดนิวสาลวัน จังหวัดโคมิลล่า บังคลาเทศ ให้ตั้งชื่อว่า พระมหาเจดีย์พุทธบูชา มหาโลกนาถ ปชาสามัคคี ศรีอนาลโย (Peace Pagoda Analayo)

๒. บรรพชาสามเณร เพื่อเป็นศาสนทายาท สืบต่อพระพุทธศาสนา เป็นจำนวนมาก

๓. ให้ความเมตตา สนับสนุนฟื้นฟูและเผยแผ่พระพุทธศาสนา ในประเทศบังคลาเทศ โดยเดินทางไปเยี่ยมเยียนทำบุญทอดกฐิน ถวายปัจจัย เพื่อพัฒนาวัดของชาวพุทธ ทั้งนี้พุทธศาสนิกชนชาวบังคลาเทศ ทุกเพศ ทุกวัย มีความเคารพ บูชา ศรัทธาในองค์หลวงพ่ออย่างสูง

๔. โครงการมอบถวาย พระพุทธรูป ไปเป็นพระประธานยังวัดต่างๆ ที่ยังไม่มีและได้ขอมาทั่วประเทศ

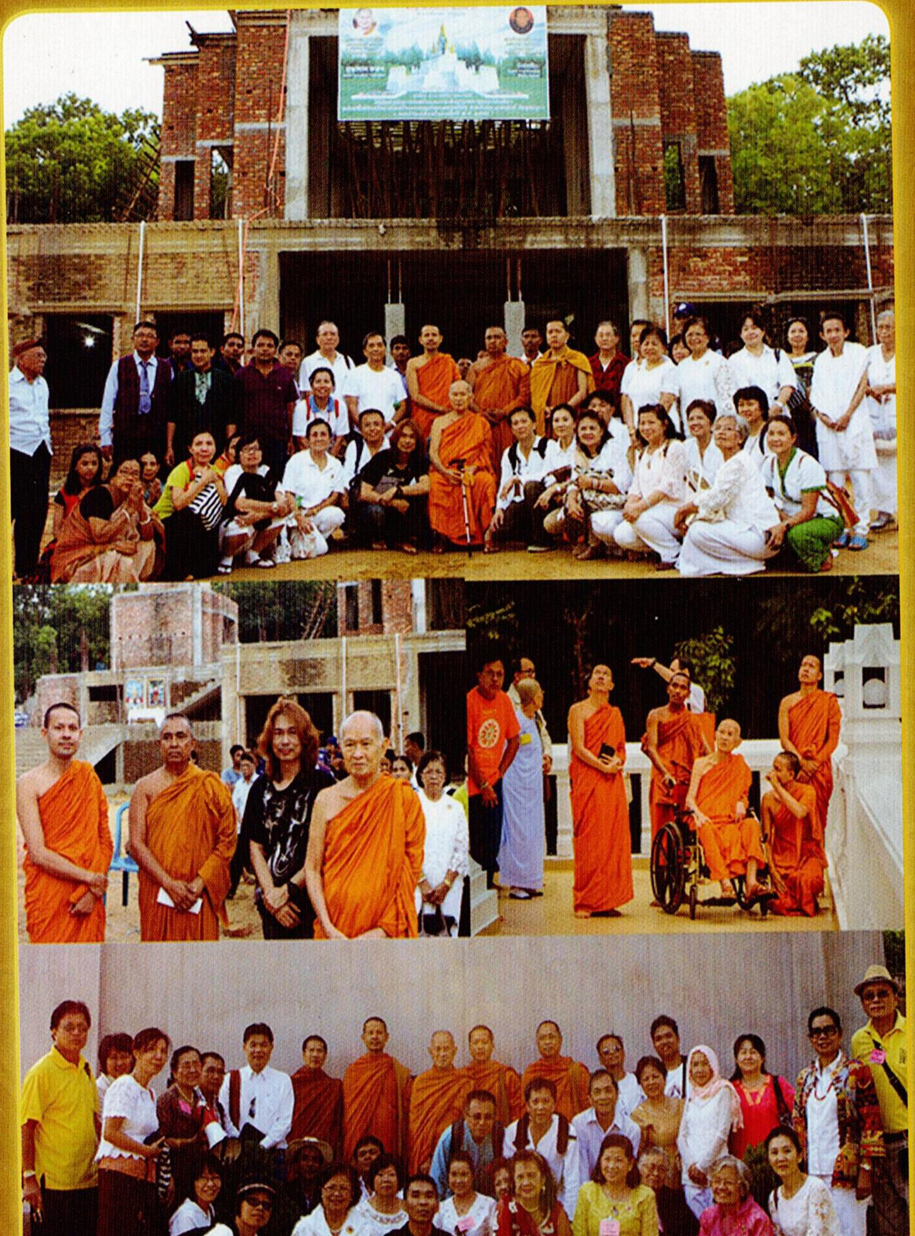
๕. บารมีและชื่อเสียง คุณงามความดี มีเมตตา กรุณาถ้วนทั่ว ทำให้คณะรัฐมนตรีซึ่งเป็นชาวอิสลาม มีโอกาสแสดงความยินดี ให้การต้อนรับพระเดชพระคุณหลวงพ่อ

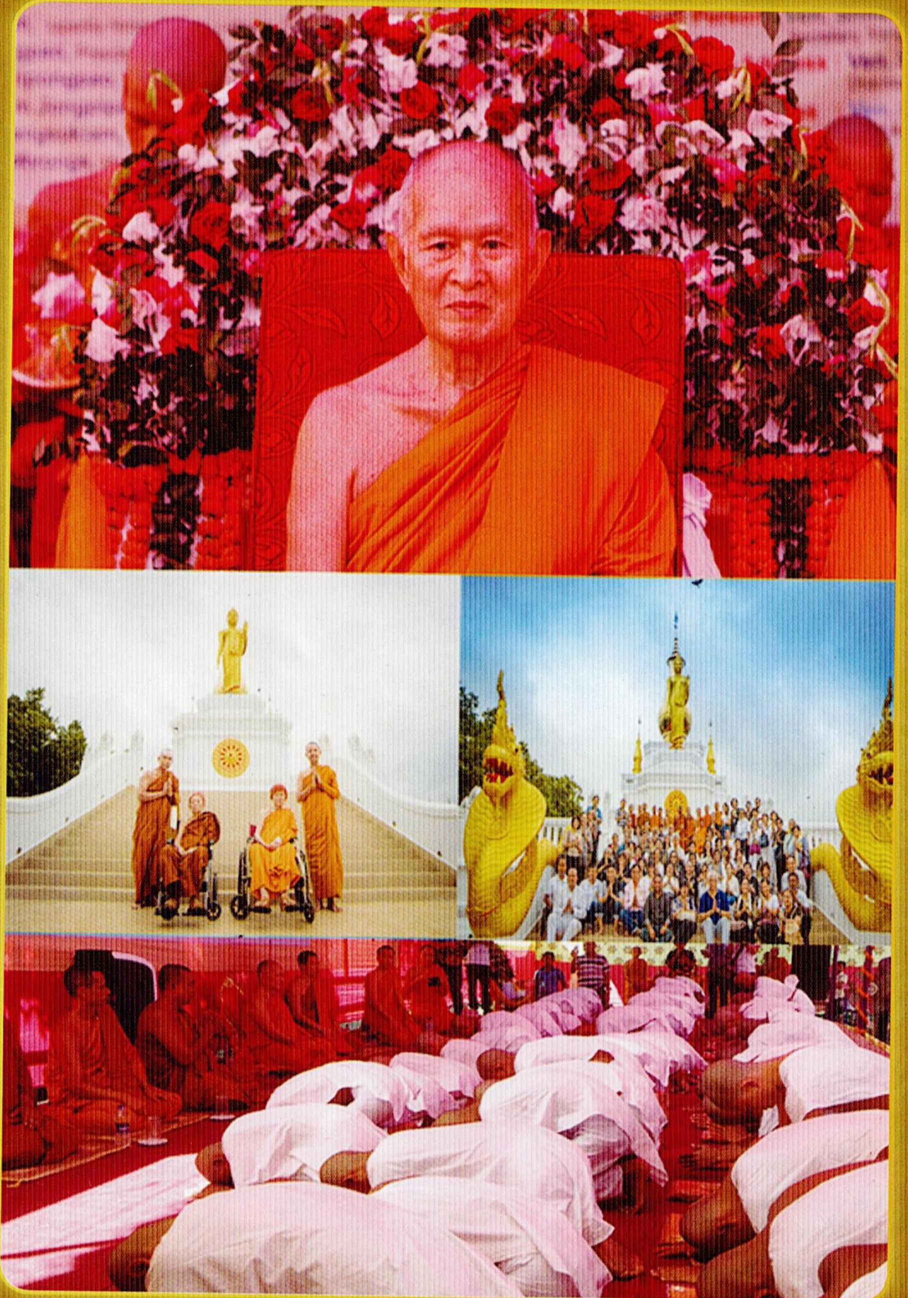
"สุโข ปุญญสฺส อุจจะโย
การสั่งสมบุญนำสุขมาให้"

รูปเจดีย์บังคลาเทศ และศาสนกิจ













รายนามผู้บริจาคพิมพ์หนังสืออนาลโยวาท
พระเทพมงคลญาณ (หลวงพ่อสนธิ์ อนาลโย)

คุณพรทิพย์ แซ่ตัน	๑๐,๐๐๐	บาท
คุณปรีชา-คุณจินตนา ประพันธเทวา และครอบครัว	๑๐,๐๐๐	บาท
ครอบครัวญาณพิชิต	๑๐,๐๐๐	บาท
รศ.ดร.จุไรรัตน์ ดวงเดือน	๕,๐๐๐	บาท
คุณศิริศักดิ์-คุณประกอบกาญูน์ ตันเปาว์	๔,๐๐๐	บาท
คุณสุพรรณี ไชยทอง และครอบครัว	๓,๐๐๐	บาท
รศ.มานพ ตันตระบัณฑิตย์	๓,๐๐๐	บาท
นายแพทย์สราวุธ ฐานะวุฑฒ์ แพทย์หญิงภัทรวรรณ ภูติวรนาถ	๓,๐๐๐	บาท
คุณแม่มาลี ลาภอุดมสุข และครอบครัว	๓,๐๐๐	บาท
คุณสุนันท์ ศิริผลพิทักษ์	๓,๐๐๐	บาท
อาจารย์จิตรา เพชรวงศ์ และครอบครัว	๒,๐๐๐	บาท
ผศ.ดร.โอภาส กิจกำแหง	๒,๐๐๐	บาท
คุณแม่สุคนธ์-คุณพ่อพงศ์ โฆษิตวรรณ	๑,๐๐๐	บาท
อาจารย์จีรวัฒน์ ควรคำ, คุณศุภลักษณ์ คงจรูญ	๑,๐๐๐	บาท
คุณมรกต เชิดชูวงศ์สันท์ และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณยายแกว พุ่มพฤกศรี และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณธวัชชัย ฉัตรพรลือชัย	๑,๐๐๐	บาท
คุณสมชาย ตั้งในคุณธรรม	๑,๐๐๐	บาท
คุณพรทิพย์ ชิวชาวนา	๑,๐๐๐	บาท

คุณราตรี จักรแต้	๑,๐๐๐	บาท
คุณชลดา อวยพรกชกร และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณนันตพร ธรรมสวยดี	๑,๐๐๐	บาท
พันเอกหญิงรัตตินันท์ นาครัตนพาณิชย์	๑,๐๐๐	บาท
คุณสุชน-คุณจันทิมา รัตนวรรณวิมล	๑,๐๐๐	บาท
คุณเตชธร ลาภอุดมสุข	๑,๐๐๐	บาท
คุณณญานัน ลาภอุดมสุข	๑,๐๐๐	บาท
คุณธวัลรัตน์ ศิริเหมะรัตน์	๑,๐๐๐	บาท
คุณอารีย์ ธีระวรกุล	๑,๐๐๐	บาท
อาจารย์จรัลรัตน์ วงศารัตนศิลป์ และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณวิชัย-คุณจินดา จริยะพร และครอบครัว ผศ.ดร.สุวรรณี จริยะพร	๑,๐๐๐	บาท
อาจายประทวน กลิ่นจำปา และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
ผศ.ฉัตรชัย เธียรหิรัญ และครอบครัว	๑,๐๐๐	บาท
คุณสุชาติ วิจิตรแสงเพ็ญ และครอบครัว	๘๐๐	บาท
คุณภาราดา จาวทวิภาส	๕๐๐	บาท
คุณนิตยา สายรัดทอง และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณธัญพร อุเทนพิทักษ์	๕๐๐	บาท
คุณสุวลีย์ มาบุญศักดิ์สิทธิ์	๕๐๐	บาท
คุณชลดา อวยพรกชกร	๕๐๐	บาท
คุณธีระพันธ์-คุณเสาวรีย์ ฤทธิ์เรืองเดช และครอบครัว	๕๐๐	บาท
คุณนิศากร วจะรักษ์เลิศ	๕๐๐	บาท
ดร.ประวิทย์-คุณศรีรัตน์ สุดประเสริฐ	๕๐๐	บาท
คุณชุติมา-คุณชลิต เกิดชื่น และครอบครัว	๕๐๐	บาท

คุณดุษนี ห่วงนิกร	๕๐๐ บาท
คุณพิชัย วรรณโกมล คุณรุ่งฤดี อัจฉริยอุเทน	๕๐๐ บาท
อาจารย์สังคม-อาจารย์วิมล แก้วสว่าง และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณอัญพิชญ์ ธีรพรจิรบูรณ์	๔๐๐ บาท
คุณสมศักดิ์ โชคสิริสวัสดิ์	๓๐๐ บาท
คุณพงษ์เพ็ชร โชคสิริสวัสดิ์	๓๐๐ บาท
คุณรัชนิกุล วงศ์สุรไกร	๓๐๐ บาท
ครอบครัวพุทธิไพบูลย์	๓๐๐ บาท
คุณฐกิตชัย โชคสิริสวัสดิ์	๓๐๐ บาท
คุณนรินทร์ จันทร์บำรุง	๓๐๐ บาท
คุณชมษร เหมือนจีน	๒๐๐ บาท
คุณปราณี จันสนาค	๒๐๐ บาท
คุณพรชัย-คุณลัดดา พร้อมลูกๆ	๒๐๐ บาท
คุณยุพิน เถาว์โมลา	๒๐๐ บาท
คุณสมใจ กิตติธรรมคุณ	๒๐๐ บาท
คุณศุภวรรณ มงคลผาติ	๒๐๐ บาท
คุณพีระพล พรหมวงศ์	๒๐๐ บาท
คุณเยาวลักษณ์ สุวรรณประภา	๒๐๐ บาท
คุณวณี กิตติกุล และครอบครัว	๒๐๐ บาท
คุณฐกิตชัย โชคสิริสวัสดิ์	๒๐๐ บาท
คุณสรวงกร โชคสิริสวัสดิ์	๒๐๐ บาท
คุณประพิมพ์ ประคงบุญ	๒๐๐ บาท
คุณสุรชาติ อนุรัตน์พานิช	๒๐๐ บาท

คุณแวง นาควัน	๒๐๐ บาท
คุณบุญสม ใจประสาท	๒๐๐ บาท
คุณพิมพ์ใจ รอดปราณี	๒๐๐ บาท
คุณสิริลักษณ์ นรมาตร	๒๐๐ บาท
คุณกรกนก-คุณนคร แสงนิล	๒๐๐ บาท
คุณเอื้อการย์ กุศลวิวัฒนา	๒๐๐ บาท
คุณเปะเตียง แซ่เล้า และครอบครัว	๒๐๐ บาท
คุณอนัญพร วุฒิวรวัฒน	๒๐๐ บาท
คุณรัตนา อินจัน	๒๐๐ บาท
คุณจันทร์เพ็ญ เทียมกีรกุล	๒๐๐ บาท
คุณชาญสิริ อวยชัย	๒๐๐ บาท
คุณศิรินทร์ อวยชัย	๒๐๐ บาท
คุณวิภาวัลย์ เตชาพลาเลิศ	๒๐๐ บาท
คุณภาศิริ รุ่งเรืองทองทวี	๒๐๐ บาท
คุณนิภา ศักดิ์ชัยสิริกุล	๒๐๐ บาท
คุณวราภรณ์ อู่คชสาร และครอบครัว	๒๐๐ บาท
คุณสมพิศ สิงห์สัตย์ และครอบครัว	๒๐๐ บาท
คุณอุทัยรัตน์ ทองใบ และครอบครัว	๒๐๐ บาท
อาจารย์สัญญา-อาจารย์เกสรี สมประสงค์ และครอบครัว	๒๐๐ บาท
อาจารย์สุมาตรา ศุภขจรวนิช และครอบครัว	๒๐๐ บาท
อาจารย์จรวยพร-คุณนภดล-คุณปกรณ์ ดวงมรกต	๒๐๐ บาท
อาจารย์ยุทธพงษ์ สีม่วง	๒๐๐ บาท
คุณอิฐิมา อำนาจสิริทรง คุณทิว ศรีจุดานุ	๒๐๐ บาท
คุณเสลินทร์ หงส์ประภาวงค์	๑๕๐ บาท

คุณเอกสุรีย์ ธนายุตพิวัตถ์	๑๒๐	บาท
คุณลักขณา วรรณวิมลกุล	๑๐๐	บาท
คุณณัฐภัทร มั่นพิริยะกุล	๑๐๐	บาท
คุณพรภัทร อภิธรรมสุนทร	๑๐๐	บาท
คุณพรรณิภา ขามช่วง	๑๐๐	บาท
คุณนิลวรรณ ผอบทอง	๑๐๐	บาท
คุณพิมพ์บุญ ไพบูลย์กรกวี	๑๐๐	บาท
คุณเพลินพิศ พงศ์ภานนท์ และครอบครัว	๑๐๐	บาท
คุณจรินทร์ ดำมาก	๑๐๐	บาท
คุณกฤษเมศร์ ดำมาก คุณสุณา เอกชัยพินิจ		
คุณเอกพจน์ เอกชัยพินิจ	๑๐๐	บาท
คุณชนากาญจน์ เอกชัยพินิจ		
คุณอบเชย รุ่งวิวัฒน์ศิลป์	๑๐๐	บาท
คุณวรรณี บุญเผ่า	๑๐๐	บาท
คุณอบเชย รุ่งวิวัฒน์ศิลป์	๑๐๐	บาท
คุณกมลพรรณ เกสรธัมกิตติวุฑ	๑๐๐	บาท
คุณณมน วงศ์ผกาทิพย์	๑๐๐	บาท
คุณนุ เกษงาม	๑๐๐	บาท
คุณนรินทร์ เนาวเพ็ชร	๑๐๐	บาท
คุณพจนา มณีพิสิฐ	๑๐๐	บาท
คุณบุญเจริญ นรชาติยาพจน์	๑๐๐	บาท
คุณโสภา นรชาติยาพจน์	๑๐๐	บาท
คุณวชิราภรณ์ นรชาติยาพจน์	๑๐๐	บาท
คุณวัชรพล นรชาติยาพจน์	๑๐๐	บาท

คุณพชราพง นรชาติยาพจน์	๑๐๐	บาท
คุณกรรณิกา กองพรหม	๑๐๐	บาท
คุณเจษฎา สิงหพานิช	๑๐๐	บาท
ด.ช.สรสิทธิ์ นรชาติยาพจน์	๑๐๐	บาท
คุณโกสินทร์ สูญราช	๑๐๐	บาท
คุณฐิตาพร แซ่ซ้อ	๑๐๐	บาท
คุณแม่สอาด กุลวานิช	๑๐๐	บาท
คุณคเณศ ปู่ทอง	๑๐๐	บาท
คุณรุ่งวิไล ยงมหาภากรณ์	๑๐๐	บาท
คุณปุณณัฐฐา ยงอนันต์จิตร	๑๐๐	บาท
คุณรษิกา ยงมหาภากรณ์	๑๐๐	บาท
คุณมณีโชติ สมโภชเงิน	๑๐๐	บาท
คุณดาริณ สาประเสริฐ	๑๐๐	บาท
คุณศิริวรรณ วรรณภิญโญ	๑๐๐	บาท
คุณทิพรัตน์ วัฒนกาญจน์	๑๐๐	บาท
คุณสมทรง วชิราวิโรจน์	๑๐๐	บาท
คุณแสงดาว ช่ำชอง และครอบครัว	๑๐๐	บาท
คุณวิรงรอง นาควัน คุณภูริทัต พัฒนเจริญกุล	๑๐๐	บาท
คุณวาสนา ตัสกุล และพี่ๆ น้องๆ	๑๐๐	บาท
คุณวลัยรัตน์ ธรรมชาติ คุณประพันธ์พงศ์ ธรรมชาติ	๑๐๐	บาท
คุณกฤตนัย-คุณมุ้ยเหี้ยง-คุณสุภาพร พิพัฒน์วสุธากุล	๑๐๐	บาท

คุณสวาท สีดาคำ และบุตรหลาน	๑๐๐ บาท
คุณมุกดา ตรางา คุณสราวุธ แสงโชติ	๑๐๐ บาท
คุณเสลินทร์ หงส์ประภาวงศ์	๑๐๐ บาท
คุณโปรด สายชู	๑๐๐ บาท
คุณปัณฑ์รักษ์ ไพทยะทัตย์	๑๐๐ บาท
คุณมารดี สันทัดเวช	๑๐๐ บาท
คุณธนิสร ไตรเลอเกียรติ	๑๐๐ บาท
คุณโชติกานต์ ไตรเลอเกียรติ	๑๐๐ บาท
คุณอชิรญาณ์ ไตรเลอเกียรติ	๑๐๐ บาท
คุณสวรินทร์ ไตรเลอเกียรติ	๑๐๐ บาท
คุณณัฐชยา ไตรเลอเกียรติ	๑๐๐ บาท
คุณนราทิพย์ สุวรรณเคหะ	๑๐๐ บาท
คุณนัยรัตน์ ธนาสิทธิ์นิธิเกตุ	๑๐๐ บาท
คุณกาญจนี หวังถิรอำนวย	๑๐๐ บาท
คุณจิดาภา สุขหอม	๑๐๐ บาท
คุณกนกพรรณ-คุณดรุณ ศรีวิริยเลิศกุล	๑๐๐ บาท
คุณจินดา สัณห์วิญญู	๑๐๐ บาท
คุณรัตนวลี เหล่าประยูร	๑๐๐ บาท
คุณชลลดา ชัยพฤกษ์กุล	๑๐๐ บาท
คุณไพรัช ตีระเนคยาคม	๑๐๐ บาท
คุณศิวพร จงพิพัฒนากูล	๑๐๐ บาท
คุณราตรี นิลวงศ์	๑๐๐ บาท
คุณองอาจ วงษ์ไพโรจน์กุล	๑๐๐ บาท

คุณวันทนา ปานสง่า	๑๐๐ บาท
คุณสุมน คูบ่อทอง	๑๐๐ บาท
คุณชมนาค มาลัยศรี	๑๐๐ บาท
คุณอรนุช ซื่อสัตยาทรัพย์	๑๐๐ บาท
คุณศรันย์ทัศน์ ตั้งคุณานนท์	๑๐๐ บาท
คุณวาสนา พุ่มพันธ์	๑๐๐ บาท
คุณเล็ก แทนจำรัส	๑๐๐ บาท
คุณรวีวรรณ ฤทธิโคหา	๑๐๐ บาท
คุณพัชษณา เนตรทิวากร	๑๐๐ บาท
คุณประภัสสร สานสุขสมบูรณ์	๑๐๐ บาท
คุณดวงฤดี กำจรจรุงวิทย์	๑๐๐ บาท
คุณเพยาว์ เมียวประโคน	๑๐๐ บาท
คุณยอดศิริ จันท์วัฒน์	๑๐๐ บาท
คุณรัชนี คูขำศรีวินิจ	๑๐๐ บาท
คุณพรศักดิ์ เตชะกิจไพศาล	๑๐๐ บาท
คุณธนพร เตชะกิจไพศาล	๑๐๐ บาท
คุณกานต์ศิมา พุ่มผล	๑๐๐ บาท
คุณสมศักดิ์-คุณปราณี เจริญวรรณยิ่ง	๑๐๐ บาท
คุณธนสรวง ตรีทวีวงศ์กุล	๑๐๐ บาท
คุณณัฐพล ชาวสวน	๑๐๐ บาท
คุณพรชัย-คุณลัดดา พร้อมลูกๆ	๑๐๐ บาท
อาจารย์ฉัตรฤทัย พุกสะอาด และครอบครัว	๑๐๐ บาท
ดร.คัทลียา ฤกษ์พิไช และครอบครัว	๑๐๐ บาท
อาจารย์สุรีย์ มาเกิด และครอบครัว	๑๐๐ บาท

อาจารย์วัฒนา บุญปริตร และครอบครัว	๑๐๐	บาท
คุณเจนจิรา บุดดาวงศ์ และครอบครัว	๑๐๐	บาท
คุณพฤษภา สิมลี และครอบครัว	๑๐๐	บาท
คุณอรรพรรณ สกุลเลิศผาสุก และครอบครัว	๑๐๐	บาท
วงศ์ตระกูลสาประเสริฐ	๖๐	บาท
คุณทองคำ บัวศรี	๕๐	บาท
คุณกนิษฐา กลิ่นจันทร์	๕๐	บาท
คุณราตรี จันทร์ดี	๕๐	บาท
คุณเนตรนภา ทองศรี	๕๐	บาท
ด.ญ.กีรณา พุทธดิสสร	๒๐	บาท

หากรายชื่อขาดตกหรือผิดพลาด กราบขออภัยมา ณ ที่นี้

ขออนุโมทนาบุญกับผู้ที่ร่วมเป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือ
ทั้งผู้ที่มีรายนามและผู้ไม่ประสงค์ออกนามทุกท่านด้วย

สัพพะทานัง ธัมมะทานัง ชินาติ.
การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง.

คณะผู้จัดทำหนังสือ

รศ.ดร.จุไรรัตน์ ดวงเดือน

รศ.มานพ ตันตระบัณฑิตย์

อาจารย์จิตรา เพชรวงศ์

อาจารย์จีรวัฒน์ ควรคำ

ฝ่ายพิมพ์

นางสาวสมพิศ สิงห์สัตย์

ฝ่ายออกแบบ

เสาวนีย์ เที่ยงตรง

ยุพา แจ่มสุข

พิมพ์ที่ : หจก.แอลซีพี ฐิติพรการพิมพ์ 105/110-112 ถนนประชาอุทิศ ซอย 45 กรุงเทพฯ 10140

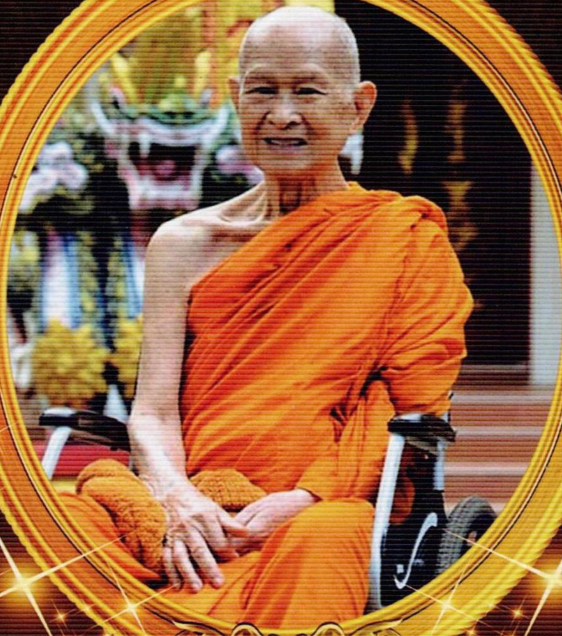
โทรศัพท์ 02-872-9897 www.thitiporn.com

(A62-052)



นัตถิ ปัญญา สะมา อาภา

แสงสว่าง เสมอด้วยปัญญาไม่มี



"จะไปหาธรรมที่ไหน ธรรมอยู่ที่ตัวเรานี้
ถ้ารักษากาย รักษาวาจา รักษาใจของเราได้
พระธรรมก็อยู่ที่นี่ พอสิ่งเหล่านี้ดับคือ
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่มี
สิ่งที่เป็นธรรมล้วน ๆ ก็เกิดขึ้นมา"

อนาลโยวาท พระเทพมงคลญาณ (หลวงพ่อสนธิ์ อนาลโย) ในวาระอายุวัฒนมงคลครบ ๘๕ ปี